

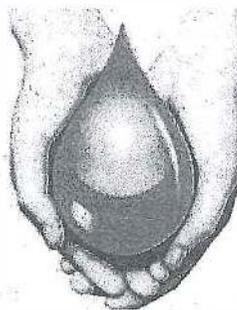
VADEMECUM

Donare il sangue una scelta di civiltà con regole precise

Alimentazione e medicinali: come bisogna comportarsi

Donare il sangue è un gesto di grande responsabilità, generosità e civiltà ma anche un modo per fare medicina preventiva, visto che il donatore è sottoposto a controlli periodici che includono la ricerca anticorpi irregolari anti-eritrociti, emocromo, ALT, creatinemia, glicemia, protidemia ed elettroforesi proteica, colesterolemia, trigliceridemia e ferritinemia, oltre a test per epatite B e C, HIV, sifilide. Ma non tutti possono donare il sangue: per farlo bisogna avere un'età compresa tra i 18 e i 65 anni, mentre tra i 65 e i 70 anni la donazione è a discrezione del medico. Tassativo anche il peso che non deve essere inferiore ai 50 kg. Divieto assoluto per tossicodipendenti e alcolisti. No anche a chi ha il raffreddore o l'influenza in atto, allergie gravi o crisi allergiche, diabete insulino dipendente e a chi ha avuto la malaria, o è tornato da meno di 6 mesi

da zone endemiche. Chi ha avuto una gastroenterite deve aspettare 15 giorni prima di donare mentre devono trascorrere almeno 4 mesi dall'ultimo rapporto a rischio. Occhio anche alle vaccinazioni, per le quali lo stop varia dalle quattro settimane fino a un anno, e ai farmaci: in particolare, è necessario aspettare cinque giorni dopo aver assunto aspirine o altri farmaci antinfiammatori, tipo Aulin, Tachipirina, Oki, Voltaren, Moment, mentre l'attesa è di 15 giorni per cure a base di antibiotici e cortisonici. Quanto alle donne non possono donare durante il ciclo mestruale, in gravidanza e durante l'allattamento, fino a un anno dopo il parto o a 6 mesi dall'interruzione di gravidanza. Altro capitolo riguarda i comportamenti da tenere prima della donazione. L'associazione Ad Spem illustra una serie di consigli utili da seguire prima e dopo la donazione. A iniziare dagli indumenti che devono essere più comodi possibile: in particolare le maniche vanno rimboccate senza sforzo e non devono "strozzare" il braccio. Non è necessario, né consigliabile, il digiuno com-



pleto mentre va benissimo una colazione leggera a base di carboidrati. L'ideale sono tè o caffè zuccherati o succo di frutta, accompagnati da biscotti secchi, oppure una fetta biscottata con miele o marmellata. Vanno evitati invece il latte e i cibi grassi. La sera precedente è opportuno limitare le bevande alcoliche ed evitare gli eccessi alimentari. Subito dopo il prelievo è invece opportuno cominciare subito a camminare. Importante fare colazione seduti e, se ci si trova all'aperto, meglio non esporsi ai raggi solari. Stop di due ore dalle sigarette. Astenersi anche dal consumo di alcolici e non ingerire alimenti pesanti per la digestione, mentre è consigliato bere almeno due litri di acqua al giorno durante la giornata. Infine i medici raccomandano di non portare pesi con il braccio con cui si è donato e di evitare subito dopo la donazione di recarsi in ambienti chiusi affollati o eccessivamente caldi. Vietate, almeno per 24 ore, anche le attività fisiche intense e i lavori di fatica.

L'AGOPUNTURA

L'Agopuntura è una tecnica terapeutica della Medicina Tradizionale Cinese che consiste nella stimolazione attraverso aghi sottili, sterili e monouso, della superficie corporea, con l'attivazione di sostanze ad azione antalgica, antiinfiammatoria e modulanti il sistema immunitario, neuroendocrino e la sfera psicoemotiva. In Italia l'agopuntura è atto medico, quindi esercitata solo dai laureati in Medicina e Chirurgia. Le recenti revisioni Cochrane della letteratura scientifica ne hanno confermato l'efficacia nelle cefalee e nell'emicrania, specie nella profilassi per la riduzione del numero e l'intensità degli episodi acuti, e quindi del bisogno di farmaci. Altrettanto vale per i dolori osteoarticolari, specie cervicalgie e lombalgie: riguardo alle ultime,

sull'European Journal of Pain nello scorso ottobre una review sulle linee guida degli ultimi 10 anni ha evidenziato come nelle condizioni croniche l'agopuntura sia raccomandabile come trattamento non invasivo, assieme all'esercizio fisico. Gli effetti immunologici giustificano l'efficacia nelle patologie allergiche e la recente introduzione in campo oncologico, a supporto dei pazienti sottoposti a chemio e radioterapia, nei quali inoltre riduce l'astenia e allevia la nausea e il vomito. Infine, due recenti metanalisi pubblicate su riviste autorevoli come Human Reproduction e JAMA, confermano l'utilità dell'Agopuntura a sostegno della fertilità, sia naturale che in corso di procreazione assistita, e la sua efficacia nel contrastare l'ipermesi gravidica.

SALVAVITA

Arriva il "bancomat" sulla salute del cuore

Contro le malattie cardiache, la prima causa di morte in Italia, è in arrivo il BancomHeart, una card che contiene tutti i dati sulla salute del cuore necessari per una corretta e tempestiva assistenza. Il progetto è di Michele Gulizia, presidente di ANMCO, l'associazione dei cardiologi ospedalieri. Attacchi di cuore

(184.800 decessi) e ictus (quasi 94.000 morti) nel 2013 hanno rappresentato quasi la metà (48%) di tutte le cause di mortalità in persone under 75, rilevano gli esperti. «Questi dati ci suggeriscono di fare attenzione al cuore e ai rischi a cui va incontro ogni giorno - mette in guardia Gulizia - evitando i fattori di rischio, quali

fumo, stress, dieta ricca di grassi, obesità, vita sedentaria e ipertensione. Oggi, per tenere il prezioso muscolo sotto controllo, anche la tecnologia può fare molto offrendoci una possibilità in più. Si tratta di una card, gratuitamente rilasciata dalle cardiologie, che contiene i dati clinici sulla salute cardiovascolare (elettrocardiogramma, pressione arteriosa) e nella quale è possibile inserire altre informazioni: sapere, ad esempio, se si è diabetici, se si è avuto un infarto progressivo».



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

C'È SEMPRE BISOGNO DI SANGUE
C'È SEMPRE BISOGNO DI TE