

## INDICAZIONI PER PREPARARSI ALL'ESAME DEL SANGUE (venoso)

Prima di effettuare qualsiasi prelievo del sangue è importante porre attenzione ad alcune piccole ma importanti regole affinché l'analisi del sangue sia il più possibile corretta.

Fattori come il digiuno, la dieta, l'assunzione di farmaci, l'esercizio fisico, la postura del fisico, possono in misura diversa influenzare la buona riuscita dell'analisi.

Si rende opportuno quindi convalidare alcuni semplici consigli per semplificare e facilitare l'operazione del prelievo e delle analisi.

- **DIGIUNO:**

Il consiglio generale è che il paziente si presenti al prelievo a digiuno da almeno 8 – 12 ore, soprattutto per quelle analisi che vengono inficiate immediatamente dall'assunzione di cibo (glicemia, trigliceridi, amilasi, bilirubine,...). Chiedere sempre al proprio medico di famiglia oppure al personale infermieristico e di Laboratorio le indicazioni specifiche.

E' concessa invece l'assunzione di acqua e di farmaci salvavita.

Per le ricerche anticorpali e ormonali è concessa una piccola colazione (thè e qualche biscotto).

- **DIETA:**

Nei giorni che precedono il prelievo la dieta dovrebbe essere quanto più possibile abituale, evitando brusche variazioni dell'apporto calorico sia in eccesso che in difetto.

In seguito alla riduzione drastica dell'apporto calorico (300/600 calorie/die), infatti, si è riscontrata una diminuzione del volume plasmatico del 30%. Questa alterazione induce rapidi cambiamenti nel sangue che le analisi rivelano.

La dieta deve essere abituale anche qualitativamente ovvero con un apporto di carboidrati, proteine e grassi che segua la normale dieta personale; stessa cosa vale per l'assunzione di acqua che deve seguire l'assunzione abituale.

- **FARMACI:**

Esistono numerosi studi riguardanti l'effetto dei farmaci sui test di laboratorio.

Le interferenze possono manifestarsi direttamente o indirettamente a livello analitico. Nel primo caso esse non sono sempre e completamente prevedibili nella loro entità per un'ampia serie di variabili individuali che determinano l'assorbimento, il metabolismo e l'eliminazione del farmaco. Non di tutti i farmaci in commercio sono sufficientemente noti gli effetti collaterali, né vengono analizzate ed indicate le eventuali interferenze a livello analitico.

La più corretta preparazione del paziente agli esami ematochimici dovrebbe prevedere la mancanza assoluta e più prolungata possibile di qualsiasi trattamento farmacologico, tranne i farmaci salvavita e comunque sempre sotto consiglio medico.

Il consiglio è sempre quello di chiedere al proprio medico di famiglia o specialista, e di leggere gli effetti eventuali interferenze a livello analitico indicate nel bugiardino del farmaco.

- **ESERCIZIO FISICO:**

Le variazioni delle attività enzimatiche e di alcuni analiti provenienti dalla muscolatura scheletrica in seguito all'esercizio fisico intensivo e protratto sono fenomeni attesi ed in genere da evitarsi immediatamente prima del prelievo o nelle 8 – 12 ore che lo precedono.

Questa norma deve essere assolutamente osservata in caso di analisi delle urine per la determinazione della clearance della creatinina, del dosaggio del CPK e di tutti gli enzimi muscolari in genere.

- **POSTURA:**

Nel passaggio dalla posizione supina a quella eretta si modificano:

il volume plasmatico, la concentrazione degli elementi figurati del sangue e di alcuni analiti quali ad esempio il calcio (3,43%), il magnesio, il fosforo, la bilirubina, le proteine totali, il ferro (10,93%), i trigliceridi (18,5%), il colesterolo, l' LDL (34%) e le transaminasi (34%).

La risposta individuale ai cambi posturali è assai variabile, probabilmente in rapporto al volume della massa plasmatica, al tasso proteico totale, alle situazioni attuali del tono vascolare e della entità della risposta endocrina. I dati riferiti suggeriscono l'opportunità che la preparazione del paziente prima del prelievo venga quanto più possibile standardizzata al fine di rendere possibile il corretto confronto fra i dati relativi di un paziente ricoverato (verosimilmente ottenuti da prelievi in posizione supina) e quelli relativi allo stesso paziente, ma ambulatoriale, con prelievi eseguiti da seduto.

È stata quindi proposta come raccomandazione la posizione da seduto per almeno 10 minuti prima di effettuare i prelievi (10 minuti passano dal momento della chiamata da parte dell'infermiere, della preparazione delle provette e del materiale per effettuare il prelievo, e dall'esplorazione con palpazione per individuare la vena più idonea).