

COME PREPARARSI AL PRELIEVO

Il **prelievo di sangue** può in alcuni casi causare ematomi, talvolta accompagnati da fastidio o dolore: di solito si verificano in presenza di una patologia della coagulazione o di terapia anticoagulante/antiaggregante (**che è necessario comunicare al momento del prelievo**), o qualora dopo il prelievo non vengano messi in atto alcuni **semplici accorgimenti**:

- 1)** mantenere il braccio disteso e la mano aperta, evitando di abbassarlo ed effettuando una pressione con il batuffolo di cotone sulla sede della puntura per circa 5 minuti; se assumete farmaci anticoagulanti e/o antiaggreganti, o presentate una patologia della coagulazione, la compressione va prolungata per almeno 8/10 minuti, monitorando l'evoluzione.
- 2)** non effettuare sforzi (ad es. sollevare pesi) con il braccio interessato dal prelievo per almeno 15 minuti;
- 3)** astenersi dall'attività fisica intensa dell'arto in cui è stato introdotto l'ago per almeno qualche ora dopo il prelievo (ad es. sollevamento pesi in palestra);

Solitamente si tratta di una reazione di lieve entità, con completa risoluzione spontanea; qualora l'ematoma non dovesse risolversi spontaneamente, o dovesse accompagnarsi ad altri sintomi, è opportuno rivolgersi al proprio medico curante.

DIGIUNO

Vi è **accordo unanime sull'opportunità** che il paziente si presenti al prelievo a digiuno da almeno 8 – 12 ore. **In questo periodo possono essere assunte solo modiche quantità di acqua e devono essere assolutamente escluse bevande zuccherate, alcolici, caffè, fumo.** Queste sostanze infatti possono rendere **inaccurate o addirittura impossibile** le quasi **totalità delle determinazioni ematochimiche.**

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.

FARMACI

Esistono numerosi studi riguardanti l'effetto dei farmaci sui test di laboratorio. Le interferenze possono manifestarsi direttamente o indirettamente a livello analitico. 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. Questa norma deve essere rispettata senza eccezioni in caso di screening o di profili metabolici in persone sane e in soggetti asintomatici.

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.