



## VADEMECUM PER LA PREPARAZIONE ALLE ANALISI DEL SANGUE

Le analisi del sangue sono strumenti fondamentali per la diagnosi, la prevenzione e il monitoraggio delle malattie. Una preparazione adeguata alle analisi del sangue è fondamentale per garantire che i risultati siano accurati e affidabili. Di seguito si riportano alcuni consigli generali per prepararsi nel miglior modo possibile.

Tieni comunque presente che per informazioni più dettagliate puoi anche contattarci direttamente ai nostri recapiti telefonici o mail e saremo ben lieti di rispondere alle tue domande.

### *Prima del prelievo...*

#### 1. *Seguire le Indicazioni del Medico*

- Il medico può indicare delle preparazioni specifiche per alcuni test, come l'assunzione o meno di farmaci prima del prelievo. Segui sempre le istruzioni fornite.

#### 2. *Digiuno*

- Per alcune analisi, come quelle per il colesterolo, la glicemia o altri parametri legati al metabolismo, è necessario digiunare almeno 8-12 ore prima del prelievo. Nei giorni precedenti il prelievo cerca di seguire un regime alimentare "normale" cioè che non differisca molto dalle tue abitudini sia in termini di quantità che di tipo di cibo, in quanto cambiamenti particolari nell'apporto calorico, potrebbero generare cambiamenti nella composizione del sangue, tali da essere rilevati dalle analisi.
- Durante il digiuno, puoi bere acqua in modica quantità (1-2 bicchieri), ma evita caffè, tè, succhi di frutta e altre bevande che potrebbero influenzare i risultati.
- Se non è richiesto il digiuno, puoi effettuare un pasto leggero prima dell'esame. Ricorda che determinati alimenti possono compromettere la qualità di alcuni esami anche rispettando il digiuno di 12 ore!

#### 3. *Orario del Prelievo*

- Gli esami del sangue sono di norma eseguiti al mattino, quando i valori di alcune sostanze (come per esempio il cortisolo) sono più stabili.
- Rispetta l'orario fissato per evitare di compromettere la qualità dei risultati.
- Per alcuni esami si può venire anche al di fuori del normale orario prelievi. Contattaci per istruzioni in merito.

#### 4. *Attività fisica*

- Prima delle analisi, evita esercizi fisici pesanti per almeno 24 ore, poiché l'attività intensa può influire su alcuni valori, come quelli relativi ai muscoli ad esempio (CPK, LDH).



## 5. Fumo e Alcol

- Evita di fumare e bere alcolici per almeno 2-4 ore prima del prelievo, in quanto entrambe le abitudini possono alterare i risultati delle analisi.

## 6. Assunzione di Farmaci

- Se stai assumendo farmaci regolarmente, parlane con il medico se devi continuare a prenderli prima delle analisi. Infatti ci sono moltissime interferenze e interazioni che possono manifestarsi direttamente o indirettamente a livello analitico.
- Alcuni farmaci, inclusi integratori e vitamine, possono influenzare i risultati e potrebbero dover essere sospesi temporaneamente sempre però dopo aver sentito il parere del medico o dello specialista.

## 7. Stress e Emozioni

- Evita situazioni di stress emotivo o fisico intenso prima del prelievo, poiché lo stress può alterare alcuni parametri (come la glicemia o la prolattina).
- Anche se spesso non è semplice, cerca di rimanere rilassato e calmo, soprattutto durante il prelievo.
- Se sai che il prelievo ti provoca ansia o stress parlacene, cercheremo di metterti a tuo agio o consiglieremo soluzioni alternative, come per esempio il prelievo a domicilio, in un ambiente a te più familiare.

## 8. Idratazione

- È importante essere ben idratati, in particolare se il prelievo di sangue avviene dopo il digiuno. Bere una modesta quantità di acqua facilita la raccolta del campione e aiuta a prevenire l'infiammazione delle vene.

## 9. Avvisare il Laboratorio

- Se hai allergie o condizioni particolari (ad esempio, un problema di coagulazione o una condizione che richiede precauzioni speciali), informa sempre il personale del laboratorio prima di eseguire il prelievo, in modo da poterti assistere al meglio.

## 10. Controllo dei Risultati

- Una volta ricevuti i risultati delle analisi, consulta il medico o lo specialista che te le ha prescritte per interpretarli correttamente. Ricorda che i valori di riferimento possono variare leggermente in base all'età, al sesso e ad altri fattori.

Una buona preparazione alle analisi del sangue può fare la differenza per ottenere risultati precisi e significativi. Segui sempre le indicazioni specifiche del tuo medico e non esitare a chiedere chiarimenti su qualsiasi aspetto della preparazione.



### ....dopo il prelievo di sangue

Dopo il prelievo, cerca di seguire alcune semplici regole:

- mantieni 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 assumi farmaci anticoagulanti e/o antiaggreganti, o presenti una patologia della coagulazione, la compressione va prolungata per altri 5/10 minuti;
- non effettuare sforzi (ad es. sollevare pesi) con il braccio interessato dal prelievo per almeno 15 minuti dopo il prelievo;
- evita attività fisica intensa del braccio oggetto di prelievo per almeno qualche ora dopo il prelievo;
- fai una colazione normale;

Se dovesse comparire un livido o un gonfiore, tieni conto che si tratta di una reazione di lieve entità e che scompare spontaneamente dopo breve tempo; qualora non dovesse risolversi spontaneamente, o peggiora e si presentano altri sintomi, è opportuno rivolgersi al proprio medico curante.

## ELENCO GENERALE DEGLI ESAMI

Ogni tipo di analisi del sangue può richiedere una preparazione diversa per garantire la massima accuratezza dei risultati. Ecco alcune indicazioni generali per le analisi più comuni:

### Emocromo Completo

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Assicurati di informare il medico se sei in trattamento con farmaci come anticoagulanti o farmaci che possono alterare i valori ematici.
- **Consigli:** Evita attività fisica intensa prima dell'esame, in quanto potrebbe influire su alcuni parametri come i globuli bianchi.

### Profilo Lipidico (Colesterolo Totale, HDL, LDL, Trigliceridi)

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 12 ore.
- **Indicazioni:** Non bere alcolici o consumare pasti grassi per almeno 24 ore prima dell'esame, in quanto potrebbero alterare i risultati.
- **Consigli:** Evita fumo e alcol 2 ore prima dell'analisi.



### **Glicemia e Test di Tolleranza al Glucosio (OGTT)**

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Se stai assumendo farmaci per il diabete, chiedi al medico se devi modificare l'assunzione prima dell'analisi. Per il test OGTT, seguire le istruzioni del laboratorio: in genere si richiede di assumere una soluzione di glucosio dopo un primo prelievo e di eseguire successivi prelievi agli orari prestabiliti.
- **Consigli:** Evita l'assunzione di zuccheri o cibi ricchi di carboidrati prima dell'esame, poiché potrebbero alterare i risultati.

### **Funzionalità Epatica (AST, ALT, Bilirubina, Fosfatasi Alcalina, GGT)**

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Evita di bere alcolici almeno 48 ore prima dell'esame, poiché possono influenzare i risultati.
- **Consigli:** Informare il medico se assumi farmaci che possono influire sulla funzionalità epatica.

### **Funzionalità Renale (Creatinina, Azoto Ureico, Acido Urico)**

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Informa il medico se stai assumendo farmaci che potrebbero alterare la funzione renale (come diuretici).
- **Consigli:** Evita di mangiare cibi ricchi di purine (come carne rossa, frutti di mare) se ti viene richiesta anche la misurazione dell'acido urico.

### **Elettroliti (Sodio, Potassio, Cloro)**

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Evita l'assunzione di integratori di potassio o sodio prima dell'esame, a meno che non siano prescritti dal medico.
- **Consigli:** La disidratazione può alterare i valori degli elettroliti, quindi assicurati di essere ben idratato prima del prelievo.

### **Funzionalità tiroidea (FT3, FT4, TSH)**

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Informare il medico se stai assumendo farmaci per la tiroide o integratori contenenti iodio.



- **Consigli:** Evita di sottoporsi all'analisi durante il ciclo mestruale o in caso di infezioni acute, in quanto potrebbero alterare i risultati.

### Emoglobina Glicata (HbA1c)

- **Preparazione:** Non è richiesto il digiuno.
- **Indicazioni:** Evita di fare l'esame subito dopo episodi di stress o malattia acuta, che possono influenzare temporaneamente i risultati.
- **Consigli:** Questo test riflette i livelli medi di glicemia degli ultimi 2-3 mesi, quindi non dipende da eventi recenti, ma da un monitoraggio a lungo termine.

### Esami per infezioni virali (HIV, Epatite B, Epatite C, ecc)

- **Preparazione:** Non è necessario digiunare, ma in alcuni casi il medico potrebbe richiedere un digiuno di 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Evita alcol e farmaci che possano alterare i risultati, come alcuni antibiotici.
- **Consigli:** L'esito di questi esami può richiedere una consultazione con il medico per interpretare correttamente i risultati. Per il test HIV porta con te un documento di riconoscimento.

### Marcatori Tumoriali (PSA, CEA, CA 125, CA 19-9, ecc.)

- **Preparazione:** In alcuni casi potrebbe essere indicato un digiuno di almeno 8 ore.
- **Indicazioni:** Questi esami non sono specifici al 100%, quindi è importante discuterne con il medico, in quanto i risultati possono variare per diverse ragioni.
- **Consigli:** Evita alcol e fumo nelle 2 ore precedenti il prelievo, poiché possono influire sui risultati.

### Sangue Occulto nelle Feci (per ricerca di sanguinamento occulto)

- **Preparazione:** Non è richiesto il digiuno.
- **Indicazioni:** Non è necessaria una dieta particolare prima di eseguire il test.
- **Consigli:** Consegna il campione appena raccolto oppure, se non puoi, conservalo in frigo per un massimo di 2 giorni.

### Test di Coagulazione (PT, PTT, INR, ecc)

- **Preparazione:** È bene osservare un digiuno di almeno 8-12 ore. Evita cibi grassi, verdure ricche di vitamina K (brassicacee, ecc) e alcol nelle 24 ore precedenti l'esame.
- **Indicazioni:** Informa il medico se stai assumendo farmaci anticoagulanti, antibiotici o ti sei sottoposto a vaccinazioni (antinfluenzale) poiché questi potrebbero influire sui risultati.



- **Consigli:** Il test è sensibile alla variazione della dieta e dei farmaci, quindi la preparazione deve essere seguita con attenzione.

### Esami immunologici e autoimmunità (ANA, ENA, ecc)

- **Preparazione:** Digiuno di almeno 8-12 ore.
- **Indicazioni:** Alcuni **farmaci immunosoppressori** (come corticosteroidi o farmaci per il trattamento delle malattie autoimmuni) possono influenzare i risultati di alcuni test immunologici. È importante informare il medico di tutti i farmaci che stai assumendo. In alcuni casi, potrebbe essere richiesto di sospendere temporaneamente i farmaci prima del test.
- **Consigli:** Alcuni test immunologici, come quelli per la **misurazione degli anticorpi**, potrebbero essere influenzati dal **momento dell'infezione o della vaccinazione**. Ad esempio, se il test è utilizzato per determinare la risposta a un'infezione recente o una vaccinazione, i livelli di anticorpi potrebbero non essere rilevabili se effettuati troppo presto dopo l'infezione o il vaccino.

### Esami microbiologici/micologici (tamponi, urinocolture, coprocolture, ecc)

- **Preparazione:** Non è necessario il digiuno
- **Indicazioni:** Se stai assumendo antibiotici, informane il medico. L'assunzione di antibiotici può ridurre la crescita batterica e influire sui risultati del test. In genere, i test di coltura sono più affidabili se non assumi antibiotici da almeno 4-5 giorni antecedenti al test.
- **Consigli:** Segui sempre le istruzioni per la raccolta dei campioni (ad esempio, urina, feci, secrezioni respiratorie, ecc.). Il campione deve essere raccolto in condizioni igieniche rigorose per evitare contaminazioni.

#### Indicazioni per la raccolta del campione:

- **Urina:** È consigliato raccogliere un getto intermedio dal primo campione di urina del mattino, dopo esserti lavati mani e genitali.
- **Feci:** In caso di test per batteri come Salmonella, Shigella o Clostridium difficile, il campione deve essere fresco e raccolto in un contenitore sterile specifico per le feci.
- **Tampone Faringeo o Nasale:** Usato per rilevare batteri o miceti. È consigliabile non mangiare, bere o fumare almeno 30 minuti prima del prelievo per evitare di contaminare il campione.
- **Espettorato o Liquido Biologico:** Se il medico sospetta un'infezione batterica o micotica, polmonare o sistemica, devi raccogliere il campione di espettorato di prima mattina, quando la produzione è maggiore, preferibilmente dopo un'adeguata idratazione.



- **Consigli:** La qualità del campione raccolto è cruciale per ottenere risultati affidabili, quindi raccogli i campioni nei tempi e nei modi indicati. Durante la raccolta del campione, adotta tutte le precauzioni igieniche per evitare contaminazioni che possano compromettere i risultati del test. Se non puoi portare il campione subito in laboratorio, segui le istruzioni per la conservazione corretta del campione (ad esempio, mantenere il campione refrigerato).

### Esami feci (ricerca parassiti intestinali)

- **Preparazione:** Non è necessario il digiuno o una dieta particolare.
- **Indicazioni:** È raccomandato raccogliere almeno tre campioni in tre giorni differenti, salvo diversa indicazione del medico o dello specialista. Raccogli una piccola quantità di campione (all'incirca la dimensione di una noce) all'interno di un contenitore specifico per l'esame delle feci (barattolino con paletta raccogli campione) e consegnalo in laboratorio entro un massimo di 48h dalla raccolta. Il campione non deve essere contaminato da urina o acqua.
- **Consigli:** In caso di consegna cumulativa dei 3 campioni, mantienili in frigorifero ad una temperatura di circa 4°C.

### Scotch test (test di Graham per la ricerca di ossiuri)

- **Preparazione:** Non applicare creme o borotalco in zona perianale la sera precedente.
- **Indicazioni:** L'esame si effettua al mattino appena svegli, prima di lavarsi e di evacuare per catturare le uova e/o le larve facendole attaccare ad un pezzo di scotch trasparente che viene premuto sulla zona anale. Infatti gli ossiuri migrano di notte sino all'apertura anale dove depongono le uova. Trascorsi 15-20 secondi, rimuovi delicatamente lo scotch e attaccalo al vetrino fornito dal laboratorio, facendolo aderire saldamente evitando la formazione di bolle d'aria. Non utilizzare scotch opachi, colorati o satinati.
- **Consigli:** Dato che la deposizione delle uova sulla cute perianale è intermittente, è utile eseguire lo scotch test su almeno 3 campioni (preferibilmente a giorni alterni). In caso di positività di uno dei campioni non è più necessario continuare oltre la raccolta. Le larve di *Enterobius vermicularis* si deteriorano rapidamente al caldo. Qualora il campione non possa essere consegnato rapidamente al laboratorio deve essere conservato in frigorifero (2 - 8 °C). Nel caso risultasse più comodo consegnare insieme i 3 campioni, si raccomanda di conservare i primi 2 vetrini in frigorifero per non più di 4 giorni.