

Affrontare gli esami del sangue

Un'adeguata preparazione:

L'accuratezza diagnostica della procedura del prelievo ematico dipende, non solo dall'operatore che esegue il prelievo, ma anche, e questo molto spesso viene sottovalutato, dal paziente stesso. Basterebbe osservare poche semplici regole per permettere un prelievo ottimale, che sta alla base della "qualità" delle procedure analitiche. Elencheremo di seguito una lista di "buone norme" che è sempre bene tenere a mente, fermo restando che determinate procedure analitiche possono imporre procedure precauzionali totalmente diverse, oppure, non richiederne affatto. In primis è sempre buona regola interpellare il proprio medico sulle regole da seguire nei giorni di avvicinamento ai test, e, in caso di mancato rispetto delle stesse, è sempre indicato farlo presente all'infermiere o al medico prelevatore al fine di evitare inutili accertamenti.



Alimentazione

Prima del prelievo ematico è richiesto un periodo di digiuno che varia tra le 8 e le 14 ore, periodo nel quale è concesso assumere soltanto modiche quantità di acqua. Da queste premesse si capisce bene come mai i prelievi ematici vengono effettuati durante le prime ore della mattina. Infatti una carenza/eccesso di liquidi



potrebbe causare un aumento/abbassamento delle sostanze circolanti, in virtù dei livelli di liquidi presenti. È di fondamentale importanza inoltre astenersi da tutte quelle sostanze indicate come “sostanze voluttuarie” tipo fumo, caffè, alcool, the, ecc... Nei giorni precedenti al prelievo è sempre bene seguire una dieta più “sana” evitando gli eccessi, soprattutto evitando i cibi grassi (incidono sulla trigliceridemia) o carni (soprattutto rosse, con ripercussione su analiti quali azotemia e creatininemia).

Attività fisica

Senza dubbio l'attività fisica è uno degli elementi di cui molti non conoscono gli effetti. Muoversi fa bene, senza dubbio, tuttavia, nei giorni antecedenti agli esami, sono da evitare sforzi fisici strenui e attività sportive pesanti. Una massiccia attività fisica può non soltanto interferire con particolari analiti, quali ad esempio creatinichinasi e lattato deidrogenasi, che tendono ad aumentare, ma, allo stesso tempo, una eccessiva sudorazione, potrebbe causare una perdita di liquidi tale per cui le sostanze disciolte nel sangue risulterebbero maggiormente concentrate. Attività particolari quali sauna e bagno turco possono inoltre determinare una emocostrazione che andrebbe inesorabilmente ad alterare i risultati dei test.

Farmaci ed integratori

Consultare SEMPRE il medico per discutere preventivamente la sospensione di farmaci per un periodo più o meno lungo. In genere la sospensione è sempre la via consigliabile, ma spesso non percorribile (non possono essere sospesi ad esempio farmaci nelle



malattie croniche e farmaci salvavita). Iniezioni intramuscolari ripetute possono causare un aumento rilevante di creatinichinasi. Allo stesso modo l'utilizzo di integratori (ferro, creatina, prodotti dimagranti, rimedi erboristici, ecc..) possono interferire con i risultati degli esami di laboratorio.

Stato d'ansia e condizioni particolari

Ansia, febbre, stress, sono fattori che possono in qualche modo interferire con particolari valori ematici (quali ad esempio conta leucocitaria, livelli glicemici, ecc...).

