

## **PREPARAZIONE AGLI ESAMI DEL SANGUE**

Il corretto comportamento del paziente prima di un prelievo ematico contribuisce in modo rilevante all'accuratezza diagnostica della procedura. Viceversa, il mancato rispetto di alcune semplici regole comportamentali può alterare, anche significativamente, i parametri ematici che s'intendono analizzare.

E' buona regola interpellare il medico sulle regole da seguire nei giorni di avvicinamento al test; inoltre, in caso di mancato rispetto delle stesse, al momento del prelievo è molto importante renderne partecipe l'infermiere, in modo da evitare ulteriori accertamenti diagnostici ed inutili o addirittura pericolose terapie.

### **ALIMENTAZIONE**

Talvolta, prima del prelievo ematico è richiesto un periodo di digiuno variabile tra le 8 e le 14 ore, durante il quale è consentito assumere soltanto modiche quantità di acqua. Una carenza di liquidi determina infatti disidratazione, aumentando di riflesso la concentrazione delle sostanze circolanti; viceversa, l'iperidratazione tende a diluirle. Durante il digiuno viene richiesta anche l'astensione dalle sostanze voluttuarie (fumo, caffè, tè, alcool ecc.); inoltre, nei giorni precedenti può essere importante seguire un'alimentazione sobria evitando gli eccessi, soprattutto di alimenti grassi (che possono aumentare notevolmente la trigliceridemia e la torbidità del plasma) e zuccheri semplici (tendono ad elevare la glicemia, anche nel lungo periodo in presenza di diabete più o meno grave). Un esagerato consumo di alimenti carnei può invece determinare un rialzo dell'azotemia e della creatininemia.

### **ATTIVITA' FISICA**

Il giorno prima dell'esame, vanno evitati gli sforzi fisici strenui, mentre una leggera attività fisica non determina alterazioni significative degli analiti (come creatinichinasi e lattato-deidrogenasi, che tendono invece ad aumentare se l'esercizio fisico è intenso). In caso di copiosa sudorazione è bene assicurarsi di reintegrare i liquidi perduti aumentando l'apporto idrico. L'aumento della volemia indotto dall'attività fisica di tipo aerobico, specie nei primi periodi di allenamento, può portare ad un apparente calo dell'ematocrito, dell'emoglobina e dei globuli rossi. Viceversa, questi valori tendono ad aumentare in caso di recente soggiorno in altura. Sauna e bagno turco, quando eseguiti il giorno precedente all'esame, possono determinare emoconcentrazione ed alterare i risultati del test.

## **FARMACI ED INTEGRATORI**

Prima dell'esame del sangue il paziente dovrebbe discutere preventivamente con il proprio medico l'opportunità di sospendere, per un periodo più o meno lungo, l'assunzione di eventuali medicinali; in genere quest'opzione è consigliabile ma non sempre percorribile (ad esempio nella terapia di malattie croniche, uso di farmaci salvavita ecc.). Le iniezioni intramuscolari, specie se ripetute, possono determinare aumenti transitori, ma rilevanti, di creatinichinasi (CK) . Anche determinati integratori (ferro, creatina, prodotti dimagranti, rimedi erboristici ecc.) possono interferire con i risultati degli esami di laboratorio.