



**CENTRO DI RACCOLTA SANGUE "Pagliare del Tro**  
**Calendario Donazioni anno 2019**

<b>Mesi 2019</b>	<b>Giorno Venerdì</b>	<b>CT</b>	<b>Gi Lu</b>
GENNAIO	11	AP	
FEBBRAIO	1	AP	
MARZO	1	SBT	
APRILE	5	AP	
MAGGIO	24	SBT	
GIUGNO	7	AP	
<b>LUGLIO</b>	<b>5</b>	<b>AP</b>	
<b>AGOSTO</b>			
SETTEMBRE	6	AP	
OTTOBRE	4	AP	
NOVEMBRE	22	AP	
DICEMBRE	6	SBT	

Temporanee sospensioni (ultimo agg. 2/7/18 CF)

<b>TEMPORANEA SOSPENSIONE DALLA DONAZIONE</b>	
<b>Anestesia locale</b>	1 mese
<b>Anestesia totale</b>	4 mesi
<b>Ansiolitici (uso costante)</b>	Sospensione fino a guarigione e sospensione
<b>Ansiolitici (uso saltuario)</b>	15 giorni
<b>Antidepressivi (uso saltuario)</b>	Sospensione fino a guarigione e sospensione
<b>Antistaminici</b>	Nessuna sospensione per SI, PL uso in fase allergica acuta). Una settimana da
<b>Aspirina, Analgesici</b>	Nessuna sospensione per SI; 5 giorni p
<b>Asportazione neo/ciste</b>	1 mese (portare l'esame istologico)
<b>Antibiotici</b>	15 giorni
<b>Calcioeparina</b>	1 mese dalla fine della cura
<b>Ciclo mestruale</b>	1 settimana dalla fine del ciclo
<b>Collirio cortisone</b>	3 settimane
<b>Comportamenti sessuali a rischio</b>	4 mesi dall'ultima esposizione a rischio
<b>Convivenza con soggetto positivo per HBsAg e/o HCV</b>	Fino a 4 mesi dalla cessazione della co donatore è vaccinato per epatite B)
<b>Cortisone</b>	Almeno 3 settimane
<b>Cure odontoiatriche</b>	48 ore per cure di minore entità (puliz settimana dalla completa guarigione c dentaria non complicata, devitalizzazio assimilabili a interventi chirurgici minor di tessuto osseo.
<b>Day Hospital</b>	1 mese
<b>Endoscopia o uso di cateteri (gastroscopia, colonscopia, ecc.)</b>	4 mesi
<b>Eutirox</b>	Nessuna sospensione compatibilmente
<b>Farmaci anti-ipertensivi</b>	Non assumere nella giornata di donazi sospensione.
<b>Febbre &gt;38°</b>	2 settimane dopo la cessazione dei sin

DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA  
Dottore A. Nicolai



Dipartimento Regionale  
Interaziendale di  
Medicina Trasfusionale

## SCHEMA DIETETICO PER DONATORI POMERIDIANI

**Centro Raccolata Sangue  
a Pagliare del Tronto**

**Tel. 0736899999 - Cell. 3400830978**

**Si dona: Venerdì pomeriggio  
con appuntamento (15.30 - 19.30)**



Le grammature sono solo indicative, si riferiscono ad una dieta ipolipidica di circa 1800 Calorie e sono da adattare alle esigenze nutrizionali individuali

PASTA al pomodoro gr 100  
oppure condita con verdure  
di stagione e aromi a piacere

RISO gr 100, MINISTRONE gr 200,  
PANE comune o tipo arabo gr 120



PETTO DI POLLO gr 120  
al ferri, al vapore, al forno

VITELLONE, MANZO, TACCHINO  
gr 120, MERLUZZO, SOGLIOLA gr 200  
PROSCIUTTO - crudo o cotto magro,  
BRESCOLA, TONNO gr 80

VERDURE di stagione  
grigliate, bollite, crude

POMODORI, SPINACI, MELANZANE,  
ZUCCHINE, INSALATA

FRUTTA FRESCA di stagione gr 150

MACEDONIA, SUCCO DI FRUTTA,  
SORBETTO AL LIMONE

Olio extravergine di oliva gr 15;  
circa 3 cucchiaini

N.B. : se si pranza FUORI CASA scegliere  
tra le sostituzioni evidenziate.

### RACCOMANDAZIONI:

- Bere abbondantemente durante il pasto che precede la donazione (NO bibite, vino, birra o superalcolici)
- Evitare grassi di condimento, oltre l'olio indicato, nella preparazione del pasto (NO burro, panna, pancetta, salsiccia, parmigiano, ecc.)
- Insaporire le pietanze con aromi e spezie
- Consumare il pasto almeno 2 ore prima della donazione.



### Composizione bromatologica

Il pasto fornisce circa 700 Kcalorie suddivise in:  
Proteine gr 43 pari al 23%  
Lipidi gr 18 pari al 22%  
Glucidi gr 108 pari al 55%

Indirizzi utili

Tel:  
Fax:  
E-mail:

Realizzazione a cura della Dietista Marisa Piergiovanni  
Dietetica e Nutrizione Clinica  
Ospedali Riuniti - Ancona