



### **Dí Mundiali de su donadori de sànguni**

*Su 14 de Lämpadas est unu momentu de importu mannu po s'arregordai ca povinas un ingestu piticu podit sarvai vidas*

Su 14 de su mesi de Lämpadas est sa “Dí mundiali de su donadori de sànguni”. Custa data dd'at isceberada in su 2004 s'Organizazioni Mundiali de sa Sanidadi (OMS), ca est sa dí de nàscida de su biólogo Karl Landsteiner chi in su 1900 iat iscobertu su sistema ABO e su “Fattore Rhesus”.

Est un'ocasioni po s'arregordai ca un'ingestu piticu, che su de donai su sànguni, permitit de sarvai vidas e est de importu mannu po unas cantu genias de maladias: po narri, bortas meda is malàdius oncológicus, in su cumentzu de sa maladia, tenit abbisógiu de trasfusionis; àterus ndi tenit abbisógiu luegus a pustis de incidentis gravis; a àterus ancora, si ddis depint fai un'interventu chirúrgicu, unu trapiantu de membrus, e aici s'ghendi, ddis serbit sànguni.

E tocat a pentzai ca a donai su sànguni no fai brofetu isceti a chini ddu arricit, ma fintzas a su donadori etotu. Bieus poita.

- **A donai su sànguni bolit narri a tenni a incuru sa saludi**

Chi est donadori de sànguni, po ddu podi donai fait esamis e vísitas regularis – e fintzas a indonu –, e duncas tenit sa possibilitadi de tenni sèmpiri asuta de cuntrollu sa saludi.

- **A donai su sànguni ndi fait istesiai is malàdias de su coru e sa diabbeta**

Is chi donant su sànguni sunfrint prus pagu de malàdias de su coru (su 33% de mancu) e ar-riscant prus pagu de tenni un'infartu (s'88% de mancu) gràtzias a is livellus de ferru sèmpiri giustus, ca difatis a tenni su ferru artu meda no fait beni, ca abarrat in is membrus e creat problemas de saludi.

- **A donai su sànguni iscidat su metabolismu**

A donai su sànguni fait iscidai su metabolismu poita fait abbruxai 650 calorias: su corpus, su sànguni donau, ddu depit torrai a creai, e duncas consumat energia po torrai a fai is protei- nas e is glóbbulus arrúbius.

- **A donai su sànguni fait èssiri cuntentus de sarvai una vida**

Dónnia borta chi una personi donat su sànguni ndi podit sarvai 3 o 4 chi ddu arricint. Duncas, candu abarrais sétzius in sa poltrona de is donadoris, pentzai ca seis faendi un'ingestu de importu mannu e ca calincunu at a arriciri s'agiudu chi ddi serbit po sanai, e a bortas povinas po sighiri a bivi.

A donai su sànguni fait beni a totus: si ndi boleis isciri de prus a pitzus de sa donatzioni e boleis fai un'ingestu de agiudu e de bonu coru, podeis andai a ligi is inditus in su situ de s'AVIS, su prus assó- tziu de importu in Itàlia: <https://www.avis.it/>

\*\*\*

SA MARMIDDA CHISTIONAT IN SARDU - Progetu finanziau cun su dinai de sa Regione Autònoma de Sardigna cunforma a sa L. 482/99 e a sa L.R. 22/2018.