

INFLUENZA A/H1N1 E DONAZIONE DI SANGUE

NOTE INFORMATIVE

La nuova influenza A/H1N1 è una normale sindrome influenzale che essendo presente in molte aree del mondo assume l'aspetto della pandemia. L'infezione è causata da un nuovo virus influenzale l'A/H1N1 di derivazione suina che adattatosi all'uomo è diventato trasmissibile da persona a persona. Si manifesta con sintomi simili a quelli dell'influenza classica: febbre ad esordio rapido, tosse, mal di gola e malessere generale. E come per l'influenza classica sono possibili complicanze gravi, quali la polmonite, e casi mortali. Il quadro clinico complessivamente modesto richiede di norma limitate cure mediche e ospedalizzazione, solo per eventuali complicanze. Si trasmette da persona a persona per mezzo delle goccioline emesse con la tosse o con gli starnuti o a seguito di contatti diretti o indiretti con le secrezioni respiratorie di persone infette. Dal punto di vista sanitario lo scenario ad oggi ipotizzabile è sovrapponibile a quello che si verifica ogni anno nel corso della comune influenza stagionale con però una verosimile maggiore incidenza legata all'alta suscettibilità della popolazione al nuovo virus. Pertanto interessando contemporaneamente un elevato numero di soggetti, tale infezione ha importanti risvolti non solo sanitari, ma anche sociali interessando tutti i settori produttivi. Per contenere la diffusione del virus dell'influenza A/H1N1 le uniche misure di controllo attuabili sono: la vaccinazione ed alcune semplici norme comportamentali.

LA VACCINAZIONE NEI DONATORI

I donatori di sangue per il loro essenziale ruolo socio sanitario sono stati inclusi dal Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, tra le categorie per le quali la vaccinazione è prioritaria. Infatti un possibile interessamento contemporaneo e consistente di un elevato numero di donatori al momento della massima diffusione dell'infezione (tra dicembre e gennaio) porterebbe ad una drastica riduzione del numero delle donazioni rendendo difficoltosa la cura dei pazienti che necessitano di supporto trasfusionale.

La Regione Lombardia, al fine di garantire la disponibilità di donatori sani durante il picco della pandemia ha individuato un piano di vaccinazione che interessa i donatori. La vaccinazione sarà proposta ai donatori di età compresa tra i 28 e i 55 anni.

Il donatore che darà il proprio consenso alla somministrazione della dose vaccinale dovrà:

- essere disponibile, se necessario, a donare sangue ad intervalli ridotti: 60 giorni invece degli attuali 90.
- garantire per quanto possibile di essere reperibile nei mesi in cui è previsto il picco epidemico.

Il vaccino è gratuito e sarà somministrato, previa acquisizione del consenso informato, al termine della donazione presso la sede trasfusionale in cui il donatore abitualmente accede. La vaccinazione nel donatore non è finalizzata alla protezione del singolo, ma al benessere dell'intera collettività

LE NORME COMPORTAMENTALI: 10 SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE

(Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali)

- 1** Lavare regolarmente e frequentemente le mani con acqua e sapone
- 2** Areare regolarmente gli ambienti di vita
- 3** Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce
- 4** Gettare il fazzoletto nella spazzatura
- 5** Evitare lo scambio di oggetti, può essere veicolo di trasmissione dell'influenza
- 6** Non portare le mani non pulite a contatto con occhi, naso e bocca
- 7** In caso di febbre, raffreddore, mal di testa, difficoltà respiratoria, restare a casa e rivolgersi al medico di famiglia: consiglierà lui cosa fare
- 8** Non assumere o acquistare farmaci senza aver consultato il medico di famiglia
- 9** In presenza di sintomi dell'influenza mantenersi a distanza dagli altri
- 10** In presenza di sintomi dell'influenza non frequentare il lavoro, la scuola, i luoghi affollati, i mezzi pubblici.



CONSIDERAZIONE DEL DIRETTORE SANITARIO DOTT. ANIELLO IANNACONE

Sono circa dieci mesi che in qualità di direttore sanitario dell'Avis di Sondrio controllo gli esami ematici che periodicamente gli avisini eseguono presso il Centro Trasfusionale di Sondrio diretto dal dott. Claudio Velati. Il mio compito consiste nel visionare i valori ematici che sono fuori range ed eventualmente contattare l'avisino e dare suggerimenti sanitari senza mai scavalcare il loro medico di medicina generale. Dalla lettura degli esami riscontro spesso l'alterazione del profilo lipidico, l'alterazione del ferro, l'alterazione del profilo epatico. A seguito di questi riscontri mi voglio soffermare a parlare dei valori che mi fanno preoccupare di più, anche per la giovane fascia di età dei donatori stessi. Desidero in questo numero del giornalino parlare in modo semplice dei "famigerati" valori del colesterolo e dei trigliceridi, che rientrano nelle malattie dislipidemiche e più specificatamente con il termine di dislipidemie o iperlipoproteinemia si intende l'alterazione della quantità di grassi o lipidi normalmente presenti nel sangue. Esistono forme ereditarie che condizionano la manifestazione della malattia, indipendentemente da fattori esterni, e forme più comuni, nelle quali la malattia si manifesta solo in concomitanza a fattori esterni, come l'eccessiva assunzione di grassi dalla dieta, o la complicità di una patologia (dislipidemie secondarie). L'ipercolesterolemia (troppo elevato tasso di colesterolo nel sangue) ad esempio, può essere il risultato di un'aumentata conversione delle lipoproteine VLDL in LDL ("colesterolo cattivo"), oppure di un difetto nella rimozione di quest'ultime. Possiamo dire che come regola generale si parla di iperlipoproteinemia quando il colesterolo plasmatico è superiore a 180 – 200 mg/dl e quando i trigliceridi sono superiori a 170 – 180 mg/dl e mediante la tecnica dell'elettroforesi si può dire che i livelli di LDL consigliabili non devono superare i 130 mg/dl, mentre i livelli di HDL devono essere superiori a 60 mg/dl. Valori di HDL ("colesterolo buono") inferiori a 35 mg/dl sono associati ad aumentato rischio di aterosclerosi, considerando sempre che la valutazione dei livelli pericolosi di aterosclerosi è strettamente correlata alla presenza di altri



fattori di rischio già messi in luce in uno studio americano del 1949. I fattori di rischio sicuri sono: età (uomini > 45 anni; donne > 55 anni); sesso (uomo > probabilità della donna di ammalarsi, anche se tale differenza si sta pareggiando); ipercolesterolemia; ipertensione arteriosa; fumo di sigaretta; diabete. I fattori di rischio probabili: obesità; ipertrigliceridemia; scarsa attività fisica. A questi fattori sono stati aggiunti altri e precisamente: l'aumento dell'acido urico nel sangue; aumento delle LDL e del fibrinogeno; aumentata aggregazione e adesività piastrinica; storia familiare di malattia coronarica o di altra vasculopatia aterosclerotica. Nella clinica le dislipidemie o le iperlipoproteinemie sono state classificate sulla base delle frazioni lipoproteiche in sei tipi e solo recentemente la classificazione è stata basata sulla causa delle alterazioni lipoproteiche. Fondamentale è la prevenzione e proprio dalla sintesi dei vari dati epidemiologici di diversi studi scientifici, si può concludere che la metà della popolazione dei paesi industrializzati presenta dei livelli di LDL circolanti tali da predisporre all'insorgenza di aterosclerosi e proprio la multifattorialità delle dislipidemie e la prevenzione delle patologie ad essa correlate determina più campi di azione. L'igiene di vita è la forma di prevenzione primaria; per prevenzione si intende prevenire l'instaurarsi delle malattie e cosa significa igiene di vita? Significa adottare

stili di vita, che diventeranno abitudini da mantenere nel tempo, come misura di prevenzione all'insorgenza di patologie, ad esempio: programmare un'educazione alimentare, mantenere sotto controllo, ma mai con ossessione psicotica, il peso corporeo, attuare un'efficace attività fisica, astenersi da pericolose abitudini come l'assunzione eccessiva di alcolici e comprendere i danni che provoca il fumo. Importante sottolineare nella prevenzione che l'alimentazione deve essere povera di colesterolo e di grassi animali saturi, mentre si dovranno privilegiare i grassi insaturi; importante è una dieta ricca di cereali, vegetali, legumi frutta e fibre. Altro cardine importante nella prevenzione è la lotta alla sedentarietà, che è un grave fattore di rischio. Purtroppo il nostro stile di vita costringe molto spesso l'organismo a lunghi periodi di inattività fisica. Infatti il condurre un'attività fisica richiede un grande sforzo di volontà e sacrifici che ci ripagheranno nel tempo. L'esercizio fisico aerobico aumenta la frazione lipoproteina HDL del 10%, riduce i trigliceridi di circa il 30% e gli acidi grassi, riduce i livelli di fibrinogeno, ha effetti benefici sull'ipertensione arteriosa lieve. E' largamente dimostrato che praticare attività sportiva in maniera costante riduce il rischio mortalità cardiovascolare. D'altra parte è importante ricordare che già in età pediatrica un bambino sedentario che aumenterà di peso, ha un'alta probabilità di diventare un adulto obeso. Quello che dobbiamo sapere è che in presenza di dislipidemie, non è sempre sufficiente seguire solo le regole sopra indicate, perché spesso, come nelle dislipidemie familiari, bisogna intervenire con sostanze farmacologiche. E' bene comunque sottolineare che una alimentazione corretta rende meno "cattive" persino le forme ereditarie. E' importante quindi rivolgersi al proprio medico curante il quale riesce sempre a consigliare cosa fare se qualche valore ematico è alterato. Mantenere valori normali di colesterolo significa ridurre anche la mortalità. Dal momento che il colesterolo è un fattore di rischio modificabile, perché non incrementare i nostri sforzi e dare una spinta in più al nostro benessere? Buona donazione

CONSIDERAZIONI



Ecco il nuovo servizio trasfusionale dell'Azienda Ospedaliera della Valtellina e della Valchiavenna ospedale di Sondrio. Con orgoglio possiamo dire che il completamento del nuovo servizio è anche un po' nostro: infatti in accordo con l'Azienda, l'Avis della provincia di Sondrio si è impegnata a contribuire all'allestimento dell'arredo grazie anche al prezioso contributo delle sezioni AVIS della provincia. L'AVIS provinciale si è fatta inoltre promotrice nella ricerca di fondi presso enti, istituzioni e soggetti privati. Il paziente lavoro di un amico architetto e donatore, Fabrizio Garlaschelli, ha portato alla realizzazione di un ambiente accogliente, funzionale e confortevole, degno finalmente del grande gesto dei nostri donatori.

**Il presidente
Fabrizia Vido**



UN RICORDO



GIOVANNI PEDRAZZOLI, già revisore dei conti della nostra sezione, ci ha lasciato nel mese di settembre 2009, a lui va il nostro ricordo.

IL NUOVO SERVIZIO TRASFUSIONALE

con il contributo di



Bormio
Caspoggio
Chiavenna
Lanzada
Morbegno
Poggiridenti
Sondalo
Sondrio



Banca Popolare di Sondrio



GRUPPO BANCARIO
Credito Valtellinese 



Comunità Montana
Valtellina di Sondrio



e con il patrocinio di



ProValtellina
Fondazione della Comunità Locale



scambio degli AUGURI DI NATALE

Mercoledì 23 dicembre 2009, ore 21

Presso l'Auditorium Torelli

La serata è organizzata dall'Avis Comunale di Sondrio
in collaborazione con il Coro CAI di Sondrio
nell'ambito del tradizionale

Concerto di Natale

È stato ripristinato il nuovo sito dell'AVIS Provinciale

www.avisprovincialesondrio.it

Il direttore sanitario - dott. Aniello Iannaccone è a disposizione dei soci
IL VENERDÌ DALLE ORE 15 ALLE ORE 17.30 presso la sede in via Lambertenghi 4.

Orario uffici

Dalle ore 16.30 alle ore 19.30 dal lunedì al venerdì

I donatori che non possono presentarsi per la donazione nel giorno concordato
sono vivamente pregati di comunicarlo tempestivamente in sede
TELEFONICAMENTE AL NUMERO VERDE 800593000 O VIA FAX AL NUMERO 0342 215898
onde evitare fastidiosi disguidi al Servizio Trasfusionale.

Se sono più di due anni che non doni, chiamaci!
Chiariremo subito la tua posizione per riprendere a donare.

ATTENZIONE

se il giorno concordato per la donazione presenti sintomi di influenza - raffreddore - herpes labiale
NON PUOI DONARE!
Chiama la nostra sede per le opportune informazioni.

Se ti presenti presso la nostra sede di via Lambertenghi 4 a Sondrio, potrai avere la tua benemerenda che non hai ritirato durante l'annuale assemblea dei soci.

NUMERO VERDE AVIS DI SONDRIO 800593000

avissondrio@avisprovincialesondrio.it

Notiziario



Sondrio

ANNO XXIV - N. 3 - Novembre 2009 - Sped. in A.P. comma 20/c art. 2 legge 662/96 - Filiale di Sondrio - Periodico semestrale - Proprietario A.V.I.S. (Associazione Volontari Italiani del Sangue - Sezione Comunale di Sondrio) - Direttore responsabile: GUIDO COMBI - Comitato di Redazione: Il Consiglio dell'A.V.I.S. Comunale di Sondrio - Autorizzazione del tribunale di Sondrio n. 235 del 3 ottobre 1985 - Sped. in A.P. comma 20c art. 2 legge 662/96 - Filiale di Sondrio - Stampa: Tip. Bettini - Sondrio - Hanno collaborato per la redazione del giornalino: Antonello Balbini, Fabrizia Vido

**IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE
AL CPO DI SONDRIO PER LA RESTITUZIONE
AL MITTENTE PREVIO PAGAMENTO RESI.**

Festa del Donatore

Sabato 5 dicembre 2009

Ore 19.30 - Ristorante La Brace, Forcola

Ore 18,30 - S. Messa presso la Chiesa di San Rocco - Sondrio

Il biglietto che darà diritto all'ingresso della serata dovrà essere **obbligatoriamente** ritirato presso la sede dell'Avis Comunale di Sondrio entro il 1° dicembre 2009

È possibile prenotarlo anticipatamente:

- Telefonando dalle ore 17 alle ore 19 dal lunedì al venerdì al numero verde 800593000
- Via fax al numero 0342 215898
- E-mail avissondrio@avisprovincialesondrio.it

NON DONATORI Euro 30,00

BAMBINI FINO A 10 ANNI GRATUITO

Ogni donatore può essere accompagnato da un max di 4 persone non donatori