



# San Marco News



Circolare riservata ad i soci  
Anno 4, Numero 3

Settembre

## Sommario:

<b>Smettere di fumare Ne vale la pena</b>	<b>1</b>
<b>Norme comportamentali, dopo i viaggi all'estero</b>	<b>2</b>
<b>Da donatore a donatore</b>	<b>3</b>
<b>Chikungunya, malattia virale trasmessa da zanzare infette</b>	<b>3</b>
<b>Il medico risponde</b>	<b>4</b>



## Quanti sogni... in fumo

Che il fumo faccia male è stato ormai tante di quelle volte ribadito, dai media, che

nessuno può trincerarsi dietro la giustificazione "non ero a conoscenza".

A nulla sono valsi appelli e scritte, persino sugli stessi pacchetti di sigarette, che il fumo è una delle maggiori cause di morte per carcinoma polmonare ed importante fattore di rischio nelle malattie cardiovascolari. Tutti i fumatori sanno, ma pensano e sperano che questo sia un problema che possa riguardare il vicino: "tanto a me non succederà mai nulla", pensando di essere immuni ai danni del fumo fino al giorno in cui, inevitabilmente, ci si accorge di non essere degli eletti ma di avere un cancro al polmone.

Malgrado tutto si continua a fumare, in barba alla tosse stizzosa e levafiato che si presenta in qualsiasi momento, alla bocca impastata e amara la mattina al risveglio, sensazione sgradevole che si cerca di mascherare fumando subito la prima sigaretta della nuova giornata di fumo che l'attende. E se il pacchetto è quasi alla fine e si è rimasti senza scorta, può succedere di tutto ma la visita al tabaccaio viene innanzi tutto, e fortuna che hanno messo i distributori automatici!

Se il problema salute non interessa il fumatore, tant'è che continua eroicamente a fumare, vediamo se un fumatore ha mai provato a fare il bilancio in denaro del proprio vizio.

Come esempio prendiamo in considerazione il consumo giornaliero di un pacchetto, con la consapevolezza che la maggior parte dei "veri fumatori" ne fuma più di uno (con un costo raddoppiato); supponiamo che un pacchetto costi in media € 4,00.

In un mese si avrebbero a disposizione 120 € in tutto, non molti ma, in un an-

no ben 1440!

Cosa si potrebbe fare con 1440 € in più a disposizione?

Si potrebbe spaziare in tante direzioni: nel mondo dei viaggi?

Si potrebbe fare una crociera di 8 giorni (7 notti) in Grecia e Croazia per due adulti e ragazzi fino a 18 anni. E' certo che i figli porterebbero con se un bellissimo ricordo di quei giorni, felicemente e spensieratamente vissuti con i propri genitori, piuttosto che il ricordo di genitori afflitti dalla tosse, il ricordo di una casa sempre intrisa di quell'odore intenso di fumo e con posacenere sempre pieni di cicche maleodoranti.

Se poi in famiglia sono due a smettere di fumare o si mettono da parte i soldi risparmiati in due anni (2.880 €) la crociera diventa da favola.

Comunque, con o senza crociera, con quei soldi ogni anno si possono garantire bellissime vacanze.

Si potrebbe acquistare un climatizzatore multisplit di elevata qualità, oppure un computer portatile CPU Intel core 2 duo 1024 Mb RAM e 160 Gb HD corredato di ottima stampante, o ancora, una lavastoviglie fra le più care e di qualità superiore (compreso il costo della luce di un anno di utilizzo).

Un TVC LCD 40 pollici HD.

Si potrebbe acquistare una moneta o un francobollo, di valore, che aumenta di pregio ogni anno (un ottimo investimento).

Si potrebbe parlare al cellulare per 160 ore (non credo che questa sia una motivazione valida, ma se qualcuno lo gradisce...)

Quante altre cose si potrebbero fare! Forse è meglio mandare in fumo sogni, affetti, e salute venerando l'unico bene: la sigaretta.

Ancora una riflessione: si potrebbe

(Continua a pagina 2)



Iscriviti alla nostra mailing-list, un mezzo veloce e moderno per essere in comunicazione diretta con l'Associazione  
Collegati su [www.donatori-sanmarco.it](http://www.donatori-sanmarco.it) oppure scrivi ad [info@donatori-sanmarco.it](mailto:info@donatori-sanmarco.it)

(Continua da pagina 1)

fare un sacco di bene. Vediamo a cosa possono servire 1440 euro (dati UNICEF):

si potrebbe garantire la fornitura di acqua potabile per una settimana a quasi 100.000 persone in caso di eventi catastrofici (ad. es. terremoto del Pakistan);

oppure un trattamento di 1000 giorni, per un bambino gravemente malnutrito, a base di latte terapeutico F75 e F100, ricco di elementi nutritivi, vitamine, carboidrati e minerali in grado di **SALVARGLI LA VITA**;

oppure ancora, 36.000 bustine reidratanti a base di sali minerali, sodio e zuccheri per salvare i bambini dalle conseguenze mortali delle malattie intestinali;

Mepivarina, per quasi 2600 donne e i loro neonati, somministrata alla madre durante il parto e al bambino entro 72 ore dalla nascita, riduce la trasmissione del virus HIV (AIDS) da madre a figlio.

L'elenco potrebbe continuare all'infinito; come ci giudicherebbero questi piccoli esseri viventi se ci vedessero buttare in fumo la loro salvezza di vita? Meglio non saperlo! Ma come ci giudichiamo noi di fronte a questa riflessione?

E' il momento che il fumatore rifletta seriamente sulla propria condizione di "malato di sigaretta", maggiormente se, come tanti, ha da tempo raddoppiato, o peggio triplicato, il consumo del fatidico "unico pacchetto".

## Spegnila subito!

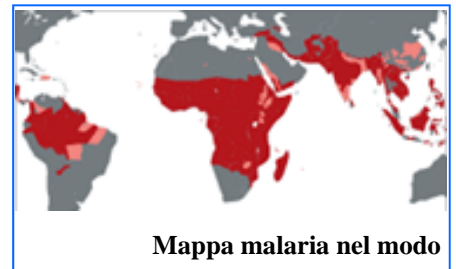


Nota a margine, si ha l'idea di quanto costi un malato di cancro o un cardiopatico? Molto di più... molto di più.

**Dott. G. Castorina**

## Estate, tempo di viaggi, norme comportamentali

Ed oggi, i viaggi, anche in luoghi lontani ed esotici, sono sempre più alla portata di molti. Tuttavia questo può esporre alla possibilità di contrarre infezioni che possono essere poi trasmesse con il sangue. Inoltre, per il soggiorno in alcuni Paesi, può essere stata praticata qualche vaccinazione o terapia profilattica. Quindi chi tra i nostri donatori si è recato, o intende farlo, all'estero, deve comunicarlo al medico responsabile alla selezione. Le norme di legge italiane prevedono che il donatore si astenga dalla donazione per periodi di durata diversa, a seconda della circostanza cui è soggetto. La malaria è ancora ampiamente presente nei territori tropicali ed equatoriali, ma la si trova a focolai anche in alcune zone temperate. E' prevalentemente confinata alle aree tropicali più povere dell'Africa, dell'Asia e dell'America Latina ed è una malattia infettiva, causata da un parassita del sangue, il Plasmodio, trasmesso all'uomo da una zanzara. I casi in Europa sono tutti di importazione. Il parassita, penetrato nell'organismo, infetta dapprima le cellule del fegato e poi i globuli rossi. Questi si rompono (emolisi) e l'emolisi coincide con la comparsa di febbre che, inizialmente, può essere confusa con un'influenza. La febbre ha un caratteristico andamento ciclico ma non sempre è presente. L'emolisi provoca anemia. La malaria non riconosciuta e non adeguatamente trattata può essere letale. Invece, nelle aree endemiche, i ripetuti contagi, a cui una persona è soggetta, sviluppano un livello elevato di anticorpi, che permette una resistenza alle infezioni. Nella maggior parte dei casi di infezione questi soggetti sono asintomatici pur portando nelle proprie cellule il parassita (portatori sani dell'infezione). I soggetti non immuni, in zona endemica, possono ammalare molto più facilmente di un soggetto considerato immune, e possono avere forme di malattia più gravi. La prevenzione è attuata, in assenza di un vaccino specifico, sia evitando la puntura dell'insetto sia con l'assunzione di farmaci.



Mappa malaria nel mondo

Anche il soggiorno in zone tropicali, con o senza episodi febbrili, implica la sospensione dalla donazione perché è possibile contrarre malattie infettive, non comuni in Europa, con un prolungato periodo di incubazione e non evidenziabili dagli usuali test di laboratorio.

Un'altra sgradevole evenienza dei viaggi in Centro e Sud-America, Asia ed Africa è la diarrea del viaggiatore. Questa malattia è un evento molto comune: circa il 20-50% dei viaggiatori verso Paesi caldi manifestano un episodio diarroico, di solito breve (meno di 48-72 ore) e di gravità limitata. Le cause possono essere molteplici: batteri, virus, parassiti, ma talora anche lo stress del viaggio, il cambio dell'alimentazione, il clima, l'altitudine possono scatenare una diarrea. La prevenzione consiste nell'evitare il consumo di acqua non imbottigliata e cibi non cotti.

Chi ha avuto un episodio di diarrea del viaggiatore deve differire la donazione di circa un mese.

Per l'ingresso in alcuni Paesi è richiesta la vaccinazione per la febbre gialla. Il periodo di sospensione per questa vaccinazione è di un mese.

Utili informazioni per i nostri amici donatori (e viaggiatori) al sito:

[www.ospedalebambinogesu.it/item/1054/viaggiatore\\_2006.pdf](http://www.ospedalebambinogesu.it/item/1054/viaggiatore_2006.pdf)

## Da Donatore A Donatore

Caro amico anch'io sono, come te, un donatore volontario periodico e, come tale, frequento con cadenza regolare il centro raccolta per assolvere al mio compito nella totale consapevolezza che da questo semplice gesto qualcuno meno fortunato di noi possa trarne beneficio.

Dopo questa breve premessa volevo chiederti se anche tu hai notato, o è solo una mia impressione; che non tutti quelli che frequentano il centro raccolta sono consapevoli del fatto di essere volontari.

Tu mi chiederai: "Come mai? Per quale motivo?"

Ti rispondo: "Il volontario è colui il quale ha preso un impegno umanitario prima con se stesso e poi con gli altri e assolve questo impegno incondizionatamente da altri impegni societari."

Quando vado al centro raccolta, nonostante la cordiale accoglienza da parte dei collaboratori dell'associazione e quella degli operatori sanitari che si prodigano incondizionatamente, ci si sente circondati da una cupa aria di insofferenza manifestata da piccoli ma loquaci gesti e battutine di disappunto: si guarda in continuazione l'orologio, come se si fosse all'ufficio postale, si apostrofano gli operatori con battutine del tipo: "Dottore non mischiamo le carpette", -"Dottore le macchine funzionano?" e così via.

Allora cari amici, perché, quando ci rechiamo al centro per onorare uno dei gesti più belli ed edificanti, non lo facciamo con uno spirito molto più sereno e libero da "problemucci societari"?

Con affetto

Un donatore volontario periodico.



Un cappellino "San Marco" a Brussel

## Febbre da Chikungunya: che cos'è

La febbre da Chikungunya è una malattia virale trasmessa all'uomo tramite la puntura di zanzare infette. Il virus Chikungunya appartiene alla famiglia dei Togavirus ed è stato isolato per la prima volta dal sangue di un soggetto con febbre nel 1953. Attualmente è responsabile di numerose epidemie in varie regioni dell'Africa e dell'Asia.

Questo virus causa una malattia detta febbre da Chikungunya i cui sintomi maggiori sono appunto la febbre, un esteso eritema cutaneo e dolori articolari. Mentre la febbre raramente ha una durata superiore a una settimana, i dolori articolari possono persistere per settimane o anche mesi. Non causa morte eccetto che, rarissimamente, in soggetti anziani e debilitati da altre malattie. L'infezione guarisce spontaneamente e induce una immunità che dura per tutta la vita. Non esistono finora documentati casi di febbre emorragica causati da questo virus.

La zanzara la cui puntura trasmette il virus, è primariamente la *Aedes aegypti*, assente in Italia, tuttavia il virus può essere trasmesso anche da

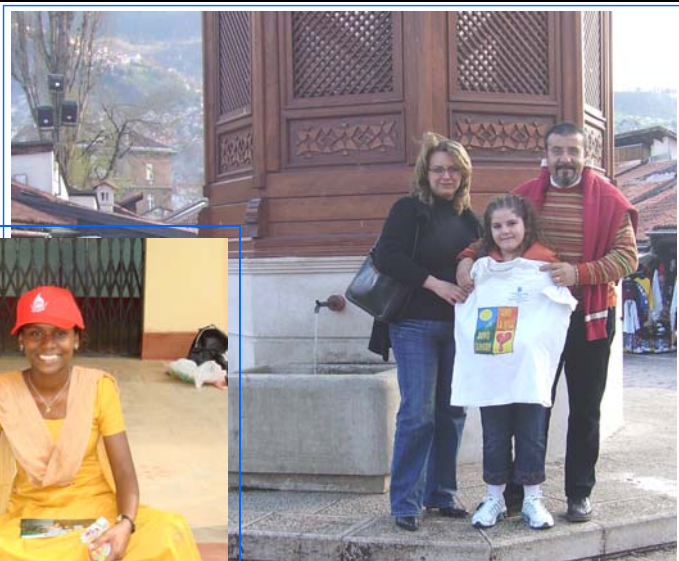
altre zanzare fra cui soprattutto la *Aedes albopictus* cioè la cosiddetta zanzara tigre, comune ormai nel nostro paese.

Mentre le aree endemiche per questa malattia sono le regioni africane e asiatiche, anche in Europa si verificano casi solitamente importati cioè di viaggiatori che si ammalano nei nostri paesi dopo essere stati punti da zanzare durante la permanenza in una delle aree endemiche. La malattia non si trasmette da uomo a uomo.

L'infezione dal virus Chikungunya, come molte altre malattie virali viene trattata con farmaci di supporto, quali antipiretici, antidolorifici e antinfiammatori. Non esistono al momento farmaci specifici contro questo virus, ne disponiamo di un vaccino preventivo. Pertanto il miglior modo per prevenire questa malattia è evitare di essere punti dalle zanzare attraverso l'uso di sostanze repellenti, le zanzariere, un adeguato vestiario e il controllo ambientale delle zanzare. Una persona ammalata di Chikungunya deve stare a riposo a casa e prendere misure per evitare le punture di zanzara in modo da non favorire la diffusione dell'infezione.



Istituto Superiore di Sanità



La famiglia Rinaldi a Sarajevo



Anna in India



## Il medico risponde *rubrica a cura dei medici del SIMT OVE*

Dalle ultime analisi che ho fatto, mi è stato riscontrato un elevato valore del pcr, infatti ho sempre male alle articolazioni, e mi hanno riscontrato una forte anemia, sono collegate le cose e da dove devo cominciare. grazie

La pcr è un esame molto specifico. Infatti aumenta in corso di infiammazione (senza dare altre possibilità interpretative). E' possibile che il dolore alle articolazioni, da lei indicato, abbia un nesso con l'aumento della pcr, ma potrebbe essere dovuto ad altro (oltretutto non riferisce i valori). La clinica, comunque, può dare una risposta migliore ai suoi dubbi, per tale motivo le conviene consultare un reumatologo. Non mi sembra, in base a ciò che mi riferisce, che possano esserci collegamenti con l'anemia, nemmeno in questo caso vengono riferiti i valori, quindi non è possibile valutare il grado di anemia.

Sono un donatore, gli esami ritirati dell'ultima donazione riportano valori dell'emoglobina nel sangue superiori alla media, e vorrei sapere la causa, possibile cura, e se

posso donare subito. grazie

Non riferisce i valori riscontrati. E' importante sapere di quanto questi siano superiori alla media. Se rivestono carattere patologico è ovvio che non potrà donare ma potrà fare un'afèresi terapeutica che potrebbe equivalere ad una doppia donazione, come quantità di emazie sottratte, ma non potrebbero essere utilizzate dal punto di vista clinico. Comunque resto in attesa dei valori riscontrati per potermi pronunciare con maggiore precisione.

Sto usando ( per prescrizione medica ) delle gocce a base di timololo (neugel gocce per pressione bulbo oculare ). Vorrei sapere se posso continuare le donazioni e se questo farmaco da assuefazione ( sulla confezione c'è il logo "doping". Grazie.

Generalmente le gocce sono causa di un maggiore assorbimento, a livello sistemico, del beta-bloccante rispetto alla stessa preparazione in gel. Questo vuol dire che l'azione non resta limitata esclusivamente alla zona in cui vengono istillate le gocce, ma vengono assorbite e immesse in circolo, determinando

azioni anche ad altri livelli (ad es. possono essere causa di ipotensione o dare ripercussioni sulla frequenza cardiaca, ed altro). Per tale motivo, limitandoci all'aspetto della donazione, è categoricamente necessario non istillare le gocce almeno il giorno prima della donazione, e provvedervi dopo la donazione (a casa). Non credo che una sospensione così limitata nel tempo possa essere significativa per la pressione endoculare ma, non conoscendo esattamente la sua situazione clinica, conviene che chieda consiglio al suo oculista. Cioè, occorre sapere se, nel suo caso clinico specifico (in base alla gravità), possa sospendere senza problemi l'assunzione per oltre 24 h. Riguardo alla possibilità di donare per la patologia in sé, ritengo che non vi siano variazioni emodinamiche, in corso di donazione, tali da influire minimamente sugli occhi. Non mi risulta che possano esserci problemi di assuefazione, l'avviso di doping viene messo per avvisare gli sportivi che il farmaco potrebbe dare positività nel test antidoping; per evitarsi problemi conviene, in caso di attività sportiva agonistica, non assumerlo.



**Bed and breakfast \*\*\***  
**5 di spade**  
**Residence**  
98063 Gioiosa Marea (ME)  
Via Umberto I°, 138  
Tel: 0941302050 – 3281095070  
www.5dispade.it



**OIKOS CLUB**  
**La Nuova Palestra**  
La piscina/palestra OIKOS di via Torino 73 – Catania  
(centro commerciale Vulcania) Tel. 095.504090  
A tutti i donatori attivi\* associati "San Marco"  
Effettua uno sconto del 5% Sull'abbonamento trimestrale



**CATANIA**  
Piazza Michelangelo Buonarroti, 19  
(sotto i portici)  
**Tel. 095 449112**

