

RACCOLTA SANGUE

in piazza Sirena, ore 9 - 13

sabato 12 - domenica 13 settembre 2009



Prosegue l'impegno per favorire

l'apertura del Punto di prelievo a Francavilla. Anche col tuo aiuto.

Il messaggio è rivolto a tutti i donatori di sangue, soci e non dell'Avis Francavilla, che hanno la possibilità di donare nei giorni indicati.

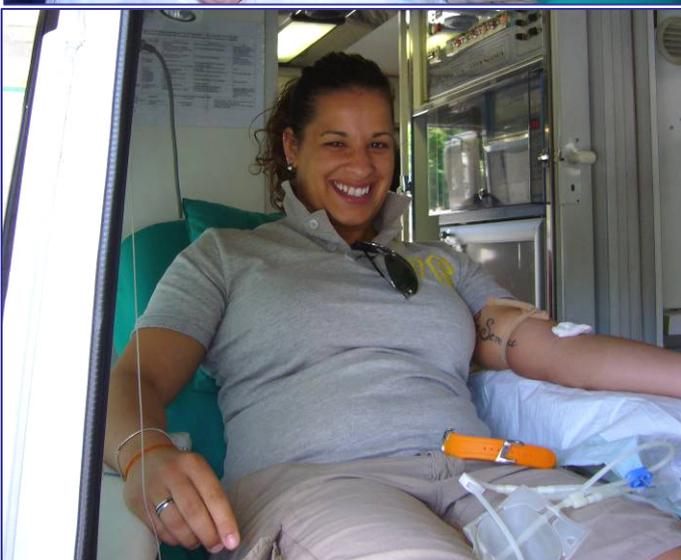
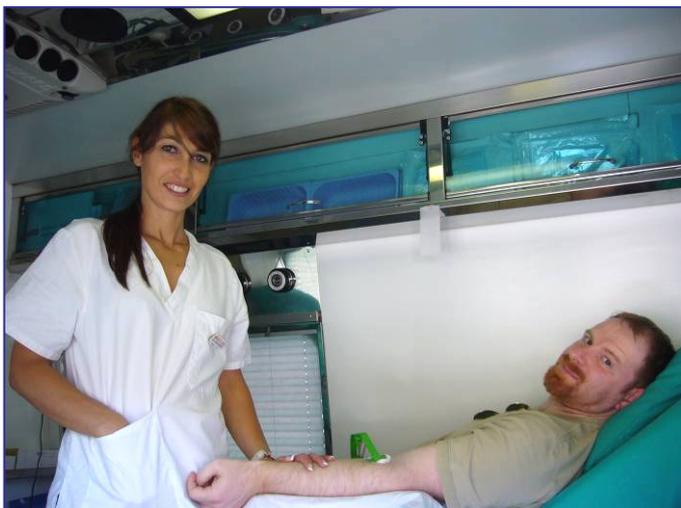


**IL SANGUE MANCA.
DONARLO È UN GESTO DI ALTRUISMO ...**

REDAZIONE

Via Adriatica, 62/C - 66023 Francavilla al Mare - tel. 0854910612 - cell. 3335879297
e-mail: info@avisfrancavilla.it

... CHE GRATIFICA E RENDE SPECIALI



GIOVANI AVIS CERCASI

CHIAMATA DEI DONATORI

La sig.na Valentina Gasbarri (addetta dell'Avis presso il Centro Trasfusionale di Chieti, tel. 0871-357592) avviserà nei prossimi giorni i donatori di Francavilla della presenza dell'autoemoteca, chiedendo conferma della possibile donazione.

A chi può scegliere, si suggerisce di presentarsi a donare di sabato, finora risultato il giorno meno affollato. Si possono così evitare probabili code e le maggiori attese dovute alla contemporanea presenza di molti donatori, come si è verificato in precedenza. In ogni caso, grazie per la cortese pazienza e la preziosa collaborazione.

Fare attenzione:

il personale dell'autoemoteca riceve i donatori fino alle 12.30. Oltre tale orario si corre il rischio di non poter donare.

ISCRIZIONE ALL'AVIS FRANCAVILLA

Donare sangue non fa diventare automaticamente soci dell'Avis, stato che si acquisisce solo previa richiesta scritta. Pertanto, i donatori che desiderano iscriversi a questa sezione possono consegnare due foto, presso:

- ♥ l'autoemoteca nei giorni 12 e 13 sett.
- ♥ il Centro Trasfusionale di Chieti
- ♥ il Centro di Raccolta Avis di Pescara

e compilare l'apposita domanda di iscrizione all'Avis di Francavilla.

L'iscrizione a questa sezione non comporta alcun cambiamento per le donazioni che il socio potrà effettuare presso il centro di raccolta di proprio gradimento.

È in fase di costituzione la Consulta Provinciale Giovani Avis. Vi possono aderire i Gruppi Giovani delle Avis Comunali formati da donatori di età compresa fra i 18 e i 35 anni che **vogliono** partecipare all'attuazione di iniziative di carattere e spirito tipicamente giovanili, con particolare riguardo ai settori culturale ricreativo e sportivo, al fine di far conoscere, diffondere ed esaltare i valori morali, sociali e scientifici della donazione del sangue.

Giovani avisini, abbiamo bisogno di una bella scossa e di un'iniezione di nuove idee. Fatevi sotto!

Le adesioni vanno comunicate entro il 30 sett. 09 ai numeri tel. o tramite l'email indicati in 1ª pagina.

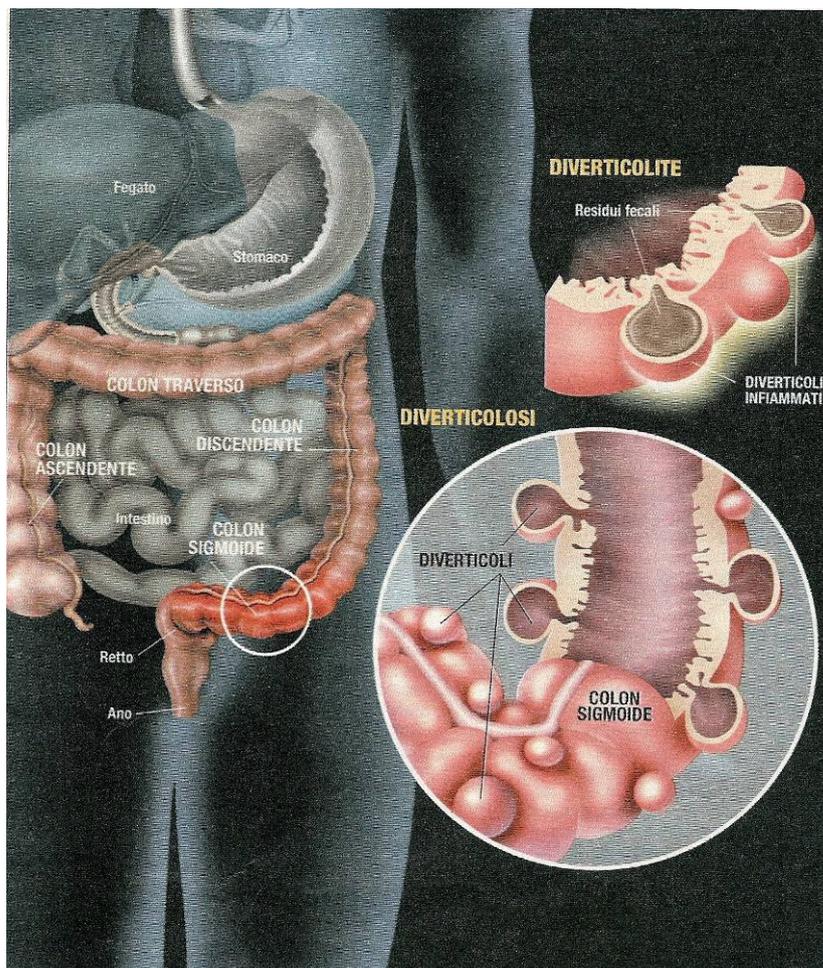
Malattia diverticolare, consigli per affrontarla

di Lucia Munna

Dolori addominali, gonfiore, flatulenza, irregolarità all'evacuazione: è la carta da visita dei diverticoli, anche se sovente la loro presenza è asintomatica. La diverticolosi può degenerare in diverticolite, dai sintomi ben più marcati: forti dolori addominali, febbre, aumento dei globuli bianchi nel sangue, nausea, vomito, alterazioni dell'alvo (sia stipsi che diarrea). In genere ci si precipita in ospedale. Ma cosa sono i diverticoli e perché, se infiammati, sono in grado di mettere ko qualsiasi soggetto? Intanto sono una anomalia anatomica, l'espressione di una patologia. Più precisamente, spiega Fausto Chilovi, direttore del Dipartimento di Gastroenterologia, ospedale di Bolzano "sono delle estroflessioni circoscritte di tratti della parete del colon. Il loro numero può variare da qualche unità a molte decine e per lo più sono localizzati nella parte terminale del colon".

Diverticolosi e diverticolite sono due dei principali aspetti della malattia diverticolare. "La diverticolosi", precisa Chilovi "è il riscontro di diverticoli durante un accertamento diagnostico, mentre la diverticolite è una complicanza, spesso grave, dovuta all'infiammazione di un diverticolo che tende a perforarsi. Un'altra complicazione è la rottura di vasi sanguigni presenti nel diverticolo che provoca emorragie, anche gravi".

Invecchiamento, presenza di alterazioni della motilità (come nel colon irritabile) sono le cause. Ma anche il basso consumo di fibre alimentari, come evidenzia un recente studio inglese da cui emerge che l'abbondante assunzione di fibre costituisce un'efficace difesa contro il disturbo. La dieta è un ottimo presidio sia nella prevenzione, sia nella terapia. "Gli alimenti da prediligere", consiglia Lucio Lucchin, direttore del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale di Bolzano, "sono i cereali integrali (pane, fette biscottate, cracker, pasta, ecc) e i vegetali (tra i più ricchi di fibra:



asparagi, cavolfiore, broccoli, melanzane, cicoria, funghi, carciofi, legumi, kiwi, frutti di bosco, melagrane, prugne). Molti medici ritengono che i semi contenuti in alcuni alimenti (uva, fichi, kiwi, ecc) debbano essere asportati per evitare che vadano ad infilarsi nei diverticoli. Ma non ci sono evidenze scientifiche in merito: con una buona massa fecale, ben idratata, si promuove una contrazione intestinale sufficiente a farlo svuotare".

Se il fattore "fibra" è determinante nella risoluzione del problema può trasformarsi in un boomerang in fase attiva. "Appena si manifestano i disturbi", aggiunge infatti Lucchin, "è fondamentale limitare il carico di fibra riducendo per qualche giorno frutta verdura e cibi integrali".

ESAMI E TERAPIE

Le indagini che permettono diagnosi di presenza di diverticoli sono due: l'esame radiologico (clisma opaco) e quello endoscopico (colonscopia). Questi esami vengono per lo più prescritti per ricercare ogni tipo di patologia del colon e il reperto di diverticolosi è spesso unicamente un reperto casuale. Per la diagnosi di diverticolite, invece, pur essendo utilizzabili i test precedenti, è necessaria l'esecuzione di una ecografia o meglio di una TAC (colonscopia virtuale), in quanto l'infiammazione interessa anche delle aree oltre la parete colica, non visualizzabili con le altre due procedure.

TRATTAMENTO

Il trattamento della diverticolite è complesso e prevede la messa a riposo del colon, l'utilizzo di antibiotici ed eventualmente anche un intervento chirurgico di resezione.

L'articolo è tratto dall'insero **Salute de la Repubblica** del 28 maggio 2009 n. 625

Portata a termine la nuova impresa sportiva di Giuseppe Orlando
GIRO DEL MEDITERRANEO IN BICICLETTA CON L'ABRUZZO NEL CUORE



Iniziata il 2 giugno a Francavilla, sotto un violento nubifragio, la nuova impresa sportiva del nostro associato prof. Giuseppe Orlando si è festosamente conclusa a Guardiagrele il 12 luglio scorso, **dopo oltre 3000 km** percorsi in solitario lungo le strade costiere di Spagna, Francia e Italia. L'impresa si è rivelata più dura del previsto per il 62enne professore che però ha voluto portarla avanti con caparbietà anche perché dedicata ai terremotati aquilani con il messaggio **"Abruzzo nel cuore"** stampato sulla sua tuta. Il suo rientro,

programmato per il 5 luglio, è stato posticipato di una settimana a causa di vari imprevisti (condizioni meteo proibitive, percorso in Spagna particolarmente duro, rottura più volte del portapacchi, ecc.) che lo hanno costretto a ricalibrare il dispendio di energie e a rimodulare le rimanenti tappe per portare a compimento l'impegnativa impresa. Il merito di tanta vigoria Orlando l'attribuisce scherzosamente, ma non troppo, al fatto di essere stato fino a poco tempo fa donatore di sangue. In ogni caso il prof. Orlando ha fatto un ulteriore pieno

di esperienza di cui intende rendere partecipe chiunque lo desideri. Ad accoglierlo con entusiasmo a Francavilla e a Guardiagrele, delegazioni AVIS ed amministratori delle due città, cicloamatori e tanti ammiratori. **Nella foto sequenza:**
 - l'arrivo a Francavilla l'11 lug.; la consegna della targa della nostra sezione prima della partenza per Guardiagrele il 12 luglio;
 - la calorosa accoglienza della sua città natale, ad opera dell'AVIS G.grele, con Sindaco, assessori, fotografi, giornalisti.