

# BREVI

## dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 50 - Il quadrimestre 2019  
POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in l. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

### In questo numero:

#### ● Attività di prevenzione:

Le iniziative per il 2019

...a pagina 2



#### ● Alimentazione & salute:

L'alimentazione del donatore di sangue

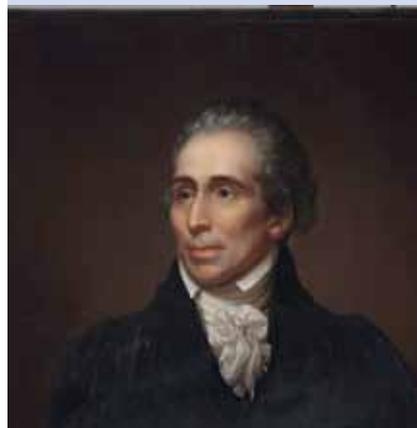
...a pagina 3 e 4



#### ● Storia della medicina:

Il protossido di azoto in arte "gas esilarante"

...a pagina 5, 6 e 7



#### ● Comunicazioni e avvisi:

Informativa privacy

...a pagina 8

## BILANCIO DI METÀ ANNO PER GLI AMICI DELL'OSPEDALE

### L'Associazione ha approvato i bilanci e prosegue nei progetti di prevenzione

Cari amici dell'Ospedale, ci stiamo per lasciare alle spalle anche questa estate e, quindi, è tempo di fare qualche bilancio, in vista dell'ultimo tratto dell'anno.

Come sapete anche quest'anno, ad aprile, si è celebrata l'assemblea annuale degli associati.

La prima parte dell'assemblea è stata dedicata, come ogni anno, all'approvazione del bilancio consuntivo relativo all'anno 2018, con i dati che avete già avuto modo di vedere nella precedente edizione del nostro periodico, e con l'approvazione del bilancio preventivo per il 2019.

Non ci sono grandi novità sul fronte delle iniziative per l'anno in corso, che proseguiranno nel solco di quelle già intraprese nell'ultimo quinquennio.

Si continuerà, infatti, la politica di contenimento della spesa, già portata avanti negli anni precedenti, relativa ai capitoli riguardanti le attività promozionali e di gestione generale, in funzione del mantenimento e, se possibile, dell'aumento delle iniziative di prevenzione nei confronti dei nostri associati con un impegno di spesa, previsto per l'anno in corso, di circa € 40.000,00.

Per quanto riguarda il fronte delle donazioni con un bilancio al primo semestre del 2019, registriamo un trend in miglioramento rispetto all'anno scorso, che vede, pertanto un ulteriore aumento dei nostri livelli di donazioni rispetto non solo al 2017 (anno di ripresa delle donazioni a livelli quasi ottimali), ma anche se raffrontiamo i dati con il 2018, nel quale ci siamo attestati sopra la soglia "obiettivo" delle 3.500 dona-

zioni annuali, con ben 3.573 donazioni totali.

Infatti, i primi dati parziali, ottenuti sommando le donazioni del primo semestre con quelle effettuate fino agli inizi di settembre, ci indicano che, probabilmente, nel 2019, torneremo a superare la soglia delle 3.600 donazioni annue; risultato che viene raggiunto dal 2013. Tali dati non possono che portare i ringraziamenti di tutto il Comitato Direttivo e del Presidente ai nostri donatori che, con spirito di vera solidarietà, contribuiscono alle attività di cura del nosocomio patavino da veri Amici dell'Ospedale!

Prima dei saluti una comunicazione importante da parte del **Centro Raccolta di Padova**: "A partire dal 16 settembre 2019 gli esiti degli esami annuali dei donatori di sangue non verranno più inviati a casa, ma i donatori potranno scaricarli direttamente dal sito del Laboratorio dell'Azienda Ospedaliera <https://service.sanita.padova.it/ReferitiWebTme/Logout.do>.

All'atto della accettazione degli esami annuali il medico consegnerà al donatore il PIN individuale necessario per accedere alla lettura dei referti. Gli esami verranno inviati a casa solo a chi ne farà esplicita richiesta alla segreteria. Nel caso in cui le indagini eseguite richiedano l'esecuzione di controlli o approfondimenti i Medici del Centro Raccolta contatteranno comunque con le modalità consuete i donatori interessati per le comunicazioni necessarie."

Il Comitato Direttivo

# Le iniziative per il 2019

## Tutti gli esami offerti ai nostri associati

Si comunica a tutti gli associati che da quest'anno le visite e gli esami saranno offerti solo ai soci attivi, mentre per i famigliari dei soci attivi rimarrà la sola visita dermatologica. Gli associati che intendono prenotare una visita o un esame sono pregati di comunicare con la segreteria tramite il telefono o via mail. Non sarà possibile prenotare una prestazione in nessun altro modo.

### Per Associati e Familiari:

#### Per i Donatori attivi:

(dopo la seconda donazione annuale)

1. Visite Oculistiche

2. Visita Dentistica

3. Pulizia cavo orale

4. Radiografia torace

5. Risonanza magnetica

(dopo la prima donazione annuale)

1. Ricerca del sangue occulto

2. Pap-Test su strato sottile

3. Test-HPV;

### 1. Visite Dermatologiche

4. Ricerca vitamina D;

5. Mammografia

6. Ecografia mammaria

7. Visita Senologica

8. Determinazione del P.S.A.

9. Esame urine completo

10. Consulenza Fisioterapica

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento sul conto Banca Prossima: Codice IBAN IT34 0033 5901 6001 000 0144 413

**IMPORTANTE:** non è sufficiente la comunicazione orale dell'intenzione di iscriversi agli "Amici dell'Ospedale", e neppure la semplice dichiarazione di volere cambiare associazione di appartenenza per chi fosse già un donatore, è necessario compilare il modulo che vedete qui riprodotto. Si richiede a tutti coloro che si iscrivono agli "Amici Dell'Ospedale" di darne pronta comunicazione.

### Brevi dagli Amici dell'Ospedale

Direttore responsabile: Elisa Billato

Proprietario editore:

Associazione Amici dell'Ospedale in persona del legale rappresentante pro tempore  
Sig. Dario Spinello

Direzione e redazione:

Corso Milano 115 - 35139 Padova

Grafica: Vanda Dimattia

Stampa:

Grafiche Nuova Jolly S.a.s.

Via Dell' Industria, 28 - 35030 Rubano (PD)

Registrazione del Tribunale di Padova n. 1910 del  
Registro Stampa del 25 ottobre 2004

Per Contattarci: Tel 049 8765156  
e-mail: [segreteria@amicidellospedale.org](mailto:segreteria@amicidellospedale.org)

Responsabile: Dott.ssa Giustina De Silvestro  
CENTRO RACCOLTA SANGUE OSPEDALE DEI COLLI  
Responsabile: Dott. Alberto Marotti  
Tel. 049 8216051 Fax 049 826050

### Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome.....

Nome.....

Data di Nascita.....

Legge 107/90: "Le associazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrono ai fini istituzionali del Servizio sanitario Nazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sangue e tutela dei donatori."

Desidero iscrivermi ad una Associazione di donatori di sangue afferenti all'Azienda Ospedaliera di Padova

A.D.V.S. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE ( )

A.O. AMICI DELL'OSPEDALE (X)

A.V.I.S. ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ( )

C.R. CROCE ROSSA ( )

FIDAS PD GRUPPO PADOVANO DONATORI SANGUE ( )

Autorizzo il Servizio Immunotrasfusionale a trasmettere all'Associazione scelta iu miei dati anagrafici per essere successivamente contattato per l'adesione SI ( ) NO ( )

Non desidero associarmi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio della struttura Immunotrasfusionale SI ( )

Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue SI ( ) NO ( )

Padova...../...../.....

firma

## L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE DI SANGUE

### *Alcuni consigli per un corretto regime alimentare*

È noto ormai che una corretta alimentazione, unita ad un sano stile di vita, ovvero qualche ora di attività fisica (*all'aperto se possibile*) alla settimana, ci aiutano a vivere meglio ed a mantenerci in un buono stato di salute generale. Questo discorso vale per tutte le persone, e a maggior ragione per i donatori di sangue, che, per poter donare, devono rispettare parametri ben definiti che vengono valutati ad ogni donazione.

Per questo motivo è ancora più importante che il donatore di sangue segua un regime alimentare che, oltre a consentirgli di continuare nella sua meritevole opera, lo mantenga in perfetta forma, anche in considerazione dell'impegno che la donazione di sangue richiede al proprio organismo. Per il donatore di sangue, pertanto, non è sufficiente limitare l'assunzione di grassi, consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, nella proporzione di due porzioni di verdura e tre di frutta, e mangiare pesce quattro volte a settimana, ma è necessario concentrarsi sul fabbisogno che la donazione di sangue richiede al proprio fisico e porlo in relazione agli alimenti che è consigliabile consumare per mantenere un equilibrio ottimale.

Allora, vediamo più in particolare alcune linee guida da seguire.



**In primo luogo è necessario seguire una dieta ricca che sia tendenzialmente di ferro.**

Infatti, ogni qual volta si dona il sangue si subisce un depauperamento momentaneo delle riserve di ferro dell'organismo.

Per cercare di sopperire a questo inevitabile effetto è con-





sigliabile, nella settimana che precede la donazione di sangue, assumere con più frequenza tutti quegli alimenti che possono apportare un maggior contributo di ferro.

Per quanto riguarda le tipologie c'è solo l'imbarazzo della scelta: tutti i tipi di carne (rossa o bianca), il pesce, i legumi (*fagioli, ceci, lenticchie*), alcune verdure, tra le quali gli spinaci, i broccoletti, la rucola ed il radicchio, con un'aggiunta, a fine pasto, di qualche albicocca oppure di nocciole e mandorle.

**In secondo luogo è assolutamente necessario, almeno nelle 48 ore precedenti la donazione, non consumare troppi grassi.**

Infatti, come ben sa ogni buon donatore di sangue l'eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei lipidi ematici e interferire con alcuni test che vengono effettuati sul sangue stesso con la conseguenza che la propria donazione rischia di non poter essere utilizzata, perchè non rientrante nei parametri di legge, oltre al fatto che il donatore verrà richiamato per eseguire accertamenti al fine di verificare se le predette alterazioni siano state solo un episodio isolato.

**Nei due giorni precedenti la donazione di sangue, quindi, è meglio preferire pasti a base di pasta o riso oltre a verdura che sia di contorno a del buon pesce, meglio se alla griglia, o a della carne, preferibilmente bianca.**

**È meglio evitare condimenti troppo ricchi come salse di vario genere, o dolci, soprattutto se eccessivamente grassi, come la panna e tutte le creme.**

Infine, come ultimo consiglio da dare al donatore di sangue, è necessario che, nel giorno che precede la donazione, in quello successivo, ed in quello della donazione vengano assunti molti liquidi.

Infatti, **la donazione di sangue causa una perdita di liquidi per il nostro corpo, che deve essere recuperata nel minor tempo possibile.**

**A tal fine si consiglia di bere bere molta acqua, o, in alternativa succhi di frutta, purchè non siano eccessivamente zuccherati.**

Prima della donazione sarebbero da evitare le bevande zuccherate come la cola o la aranciata in quanto potrebbero alterare i valori degli esami.

**La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione**, ed è sufficiente che nel pasto successivo si beva un po' d'acqua in più del normale, oppure si consumi una buona zuppa o un minestrone di verdure, oltre alla frutta che, come si sa, è molto ricca di acqua.

Come ultimo consiglio, il donatore di sangue la mattina della donazione, può tranquillamente fare colazione: **non è assolutamente necessario che ci si rechi a donare a stomaco vuoto!**

Una colazione leggera, certamente, ovvero bere tanti liquidi, soprattutto te poco zuccherato, o delle spremute, e ci si potranno concedere anche delle fette biscottate.

Si dovranno assolutamente evitare, invece, per quello che è già stato detto prima, i bomboloni alla crema, una fetta di pane e nutella, oppure una tazza da mezzo litro di latte con dieci biscotti al burro.

In conclusione, la dieta del buon donatore non differisce di molto da quella che tutti dovrebbero seguire per mantenersi in un buono stato di salute.

Vi sono solo alcuni accorgimenti che è bene seguire, per aiutare il proprio organismo non solo a reintegrare quanto viene perso con la donazione di sangue, ma anche a mantenersi nel giusto equilibrio per continuare a donare nel corso degli anni.



# IL PROTOSSIDO DI AZOTO IN ARTE “ GAS ESILARANTE “

## *Come la chirurgia scoprì l'anestesia*



Chi si sottopone, suo malgrado, ad un'operazione chirurgica di un certo rilievo dà per scontato che l'intervento avverrà in maniera indolore per il semplice motivo che verrà anestetizzato. Infatti, nella medicina moderna esistono varie tecniche di anestesia quali:

- **l'anestesia topica**, o di superficie che consiste in un'eliminazione reversibile della sensibilità di una piccola parte del corpo mediante l'applicazione esterna e localizzata di anestetici sotto forma di creme, gel o spray;
- **l'anestesia locale** che produce i medesimi effetti della prima ma avviene mediante l'infiltrazione dell'anestetico nella zona interessata;
- **l'anestesia loco-regionale** che avviene mediante l'iniezione dell'anestetico intorno ad un troco o un

plesso nervoso, oppure a livello midollare o perimidollare (*anestesia epidurale*). Con tale tipologia di anestesia solo una zona specifica del corpo è anestetizzata, ed il paziente rimane cosciente,

- **la sedazione** che può essere profonda o cosciente, ed è utilizzata per l'esecuzione di procedure diagnostiche o terapeutiche quali le endoscopie, oppure in associazione con l'anestesia locale,
- **l'anestesia generale** che consiste nella totale perdita di coscienza da parte del paziente con completa analgia e rilasciamento muscolare e può essere eseguita per via indovenosa o inalatoria attraverso la somministrazione di gas.

Come ben si vede la scienza medica moderna ha sviluppato molte tecniche che consentano al medico di

poter operare nelle migliori condizioni possibili e soprattutto al paziente di non dover soffrire durante l'intervento, con conseguente stato di rilassamento generale muscolare.

I tentativi di ridurre la sofferenza fisica si possono far risalire già al 3.000 A.C. quando in Mesopotamia si "narcotizzavano" i pazienti comprimendone le carotidi per fargli perdere coscienza, successivamente si utilizzarono anche metodi meno pericolosi, che certamente non uccidevano il paziente ma erano però assolutamente inefficaci, come l'uso della "mandragola", del papavero e di tutto ciò che fermentando produceesse alcool.

Per parlare di anestesiologia moderna si deve attendere la fine del '700, quando, nel 1799, l'americano Humphry Davy constatò che un gas (*il protoossido di azoto*), se inalato, dava



una sensazione di euforia e una certa insensibilità e lo chiamò "**gas esilarante**".

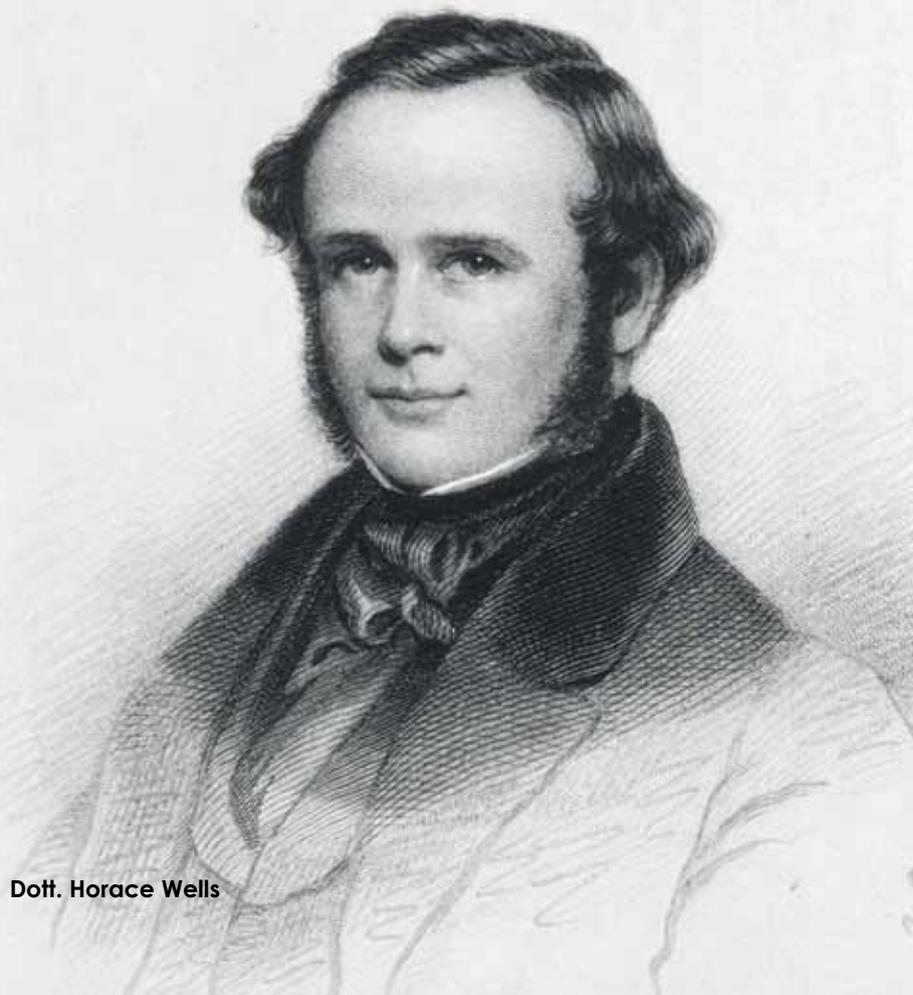
Il gas esilarante ebbe un'immediato successo, ma non nella sfera medica o scientifica, bensì in tutte le fiere americane dove i vari ciarlatani si esibivano con finalità ludiche, provandone gli effetti sul pubblico.

Come accade molto spesso nella storia delle scoperte scientifiche, il caso e la coincidenza, unita ad una certa dose di intuito contribuiscono al progresso della scienza nei modi più impensati.

Infatti, il **10 dicembre del 1844**, durante l'esibizione di uno di questi ciarlatani, tale Gardner Quincy Colton, tra il pubblico vi erano il dott. Horace Wells accompagnato da un giovane di nome Cooley, al quale venne fatto inalare il famoso "gas esilarante".

Ebbene la dimostrazione ebbe i soliti effetti, ovvero il "volontario", dopo aver vagolato su e giù per il palcoscenico, finì per cadere a terra sbattendo violentemente contro le assi di legno. Nulla di strano, ma una cosa attirò l'attenzione del dott. Wells: il fatto che il giovane non aveva sentito dolore e solo dopo che lo stesso glielo fece notare si accorse di sanguinare.

Il dott. Wells assieme allo stesso Col-



**Dott. Horace Wells**

ton ed ad un dentista, il dott. Riggs, sperimentò l'efficacia anestetica del "gas esilarante" su se stesso facendosi estrarre un dente dal dott. Riggs. Inalò un flacone di gas fornitogli dallo stesso Colton, non appena incominciò ad avere effetto il dott. Riggs gli aprì la bocca e gli estrasse il dente. Non appena svanì il breve effetto del gas il dott. Wells sputò il sangue che aveva in bocca e dichiarò di non aver sentito dolore durante l'estrazione.

Dopo vari altri esperimenti il Dott. Wells riuscì a convincere il dott. John Collins Warren, chirurgo e socio fondatore del Massachusetts general Hospital di Boston, oltre che associato di anatomia e chirurgia, a concedergli una dimostrazione pubblica.

La strada della scienza, si sa, è lastricata di insuccessi, come quello cui andò incontro il dott. Wells, il **20 gennaio 1845** nell'anfiteatro universitario, che sbagliando il dosaggio del protossido di azoto, nell'estrazione di un dente, invece di dimostrarne l'efficacia anestetizzante, ebbe l'unico effetto di procurare le urla di dolore del paziente e le risa dei presenti.

Un'altra occasione si ripresentò un anno dopo, il **16 ottobre del 1846**, quando un allievo del dott. Wells, il dott. William T.G. Morton, migliorando la tecnica di inalazione del gas ed utilizzando dell'etere, in luogo del protossido di azoto, convinse nuovamente il dott. Warren a concedergli l'uso dell'anfiteatro anatomico per una nuova dimostrazione.

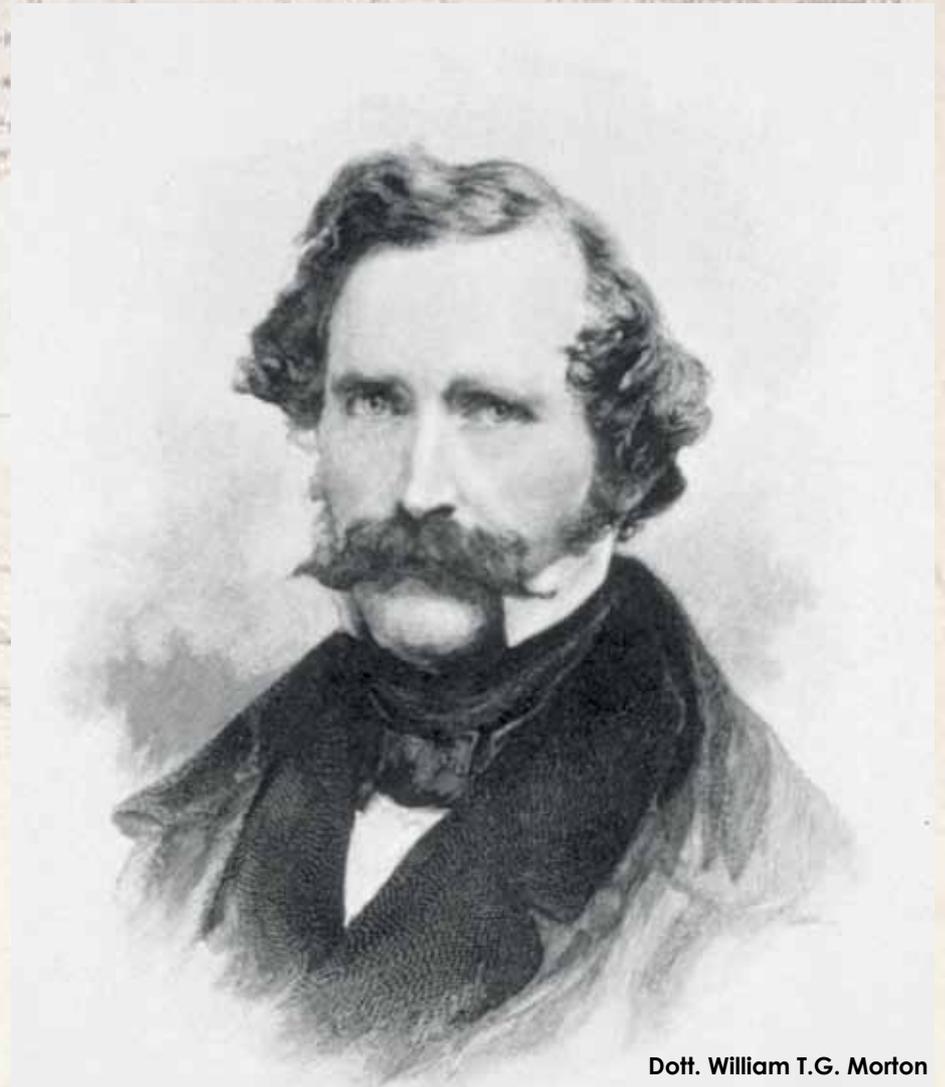
Il "volontario" era un paziente cui si doveva asportare una formazione tumorale dalla gola. Ebbene, dopo che il dott. Morton gli fece inalare i vapori

sprigionati da una bottiglia contenente una spugna imbevuta di etere, Warren, in prima persona iniziò l'operazione di asportazione.

L'intervento si svolse in un'atmosfera irreali, nel totale silenzio dei presenti che assistevano, increduli, ad un evento che non si era mai visto prima d'ora durante un'intervento chirurgico: il paziente era immobile, tranquillo, e non dava segno di provare alcun dolore.

Al termine lo stesso Warren, che era stato assolutamente scettico sulla bontà dell'esperimento si rivolse ai presenti pronunciando la famosa frase: " *Signori, qui non c'è imbroglio!* "

La notizia fece il giro della comunità medica in brevissimo tempo, aprendo la strada a quella che oggi è l'anestesiologia. Un grande progresso della scienza medica se solo si pensa che, sino ad allora, la possibilità di lenire il dolore dei pazienti era praticamente nulla, motivo per cui il miglior chirurgo era colui che riusciva, ad esempio, a disarticolare un'anca in meno di 1 minuto, tutto al fine di ridurre al minimo la durata degli starzi causati dall'intervento.



Dott. William T.G. Morton



Dott. John Collins Warren

da compilare e spedire o consegnare presso la sede degli Amici dell'Ospedale

### INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI Ai sensi della normativa sulla privacy

#### Informazioni sull'associazione "Amici Dell'Ospedale"

L'Associazione Padovana Donatori di Sangue "Amici dell'Ospedale" è un'organizzazione di volontariato che persegue, come previsto dall'articolo 4 del Suo statuto, finalità socio sanitarie di contribuzione al fabbisogno di sangue, di educazione alla donazione e di miglioramento dell'opera di prevenzione per i donatori, accanto a finalità di protezione civile per la predisposizione di piani di prelievo straordinario e di pronto intervento.

Nel perseguimento di queste finalità, l'associazione "Amici dell'Ospedale" viene necessariamente a conoscenza non solo dei dati anagrafici dei singoli donatori, ma anche di dati che le disposizioni normative in materia definiscono "sensibili". In particolare, l'associazione "Amici dell'Ospedale" deve tenere elenchi, cartacei ed informatici, costantemente aggiornati, dei propri soci, nei quali vengono annotati, oltre alle generalità di ciascuno, il gruppo sanguigno, il numero delle donazioni effettuate e la loro data, il giudizio di idoneità o meno alla donazione.

Richiamiamo la vostra attenzione sul fatto che si tratta di dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e lo stile di vita del donatore. Tuttavia:

1. il conferimento dei dati è indispensabile per lo svolgimento delle attività istituzionali dell'associazione;
2. i dati vengono registrati, aggiornati e conservati in archivi cartacei, elettronici ed informatici;
3. gli stessi dati sono protetti e trattati in via del tutto riservata, per le sole ed esclusive finalità istituzionali;
4. i dati non verranno divulgati a terzi, con la sola eccezione delle competenti strutture del Servizio Sanitario Nazionale;
5. responsabile del trattamento dei dati è il Presidente pro tempore dell'associazione;
6. ciascun donatore potrà consultare, far modificare o cancellare i propri dati personali presso l'associazione "Amici dell'Ospedale".

#### CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI

Dichiaro di aver preso atto di quanto sopra e di consentire il trattamento dei miei dati personali, nei limiti e con le garanzie indicati.

Data.....

Firma leggibile .....

### SEGRETERIA

Si segnala a tutti gli iscritti che è in funzione la segreteria telefonica e, nel caso sia lasciato un messaggio, si verrà prontamente contattati

Per chi trovasse più comodo inviarci e-mail ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica

[segreteria@amicidellospedale.org](mailto:segreteria@amicidellospedale.org)

### SITO WEB AMICI DELL'OSPEDALE

cliccando su  
[www.amicidellospedale.org](http://www.amicidellospedale.org)  
troverete tutte le informazioni sulla nostra associazione;  
potrete leggere il nostro periodico via internet  
ed essere sempre aggiornati sulle nuove iniziative degli  
"Amici dell'Ospedale"

### GIORNALE

Coloro che ricevono il nostro quadrimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di:  
- Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo,  
- Segnarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare,  
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo