



**PREVENZIONE
SERENA**



Il secondo livello nello Screening Mammografico

Monica Rimondot, Elisa Tallone, Sofia Mirimin, Lorenzo Orione
Unità di Valutazione e Organizzazione Screening (U.V.O.S.), Cuneo

Nell'ambito del Programma di Screening "Prevenzione Serena", gli esami mammografici di primo livello sono letti da due medici radiologi esperti. Nei casi in cui almeno uno di questi rilevi la necessità di approfondimenti, l'assistita viene contattata telefonicamente da personale qualificato per fissare un appuntamento. Nell'eventualità di mancato reperimento, viene inviata una lettera raccomandata alla donna interessata e, se necessario e previo consenso, viene contattato il medico di medicina generale. Gli esami di approfondimento diagnostico avvengono unicamente nei Centri di riferimento individuati dal Programma con la presenza di un medico radiologo qualificato ed includono sempre l'esame clinico; possono poi essere eseguiti ingrandimenti mammografici, ecografie, prelievi mirati su guida clinica, ecografica o stereotassica. Tutti gli esami di secondo livello vengono eseguiti in forma gratuita; la donna può richiedere un giustificativo scritto per il datore di lavoro.

Le sessioni di secondo livello si concludono

con la possibilità di rinvio a normale protocollo di screening, a controllo mammografico anticipato, a biopsia chirurgica, a intervento o ad altra terapia. Tali indicazioni vengono fornite di norma dal medico radiologo del Centro di riferimento, il quale, nel caso di biopsia o intervento, dovrà anche raccomandare, fatta salva la libertà di scelta da parte dell'assistita, i Centri di riferimento previsti e illustrare le modalità di accesso.

Tali Centri di riferimento per il trattamento forniscono poi regolarmente i dati sui casi trattati all'U.V.O.S., la quale assicura il monitoraggio e la valutazione degli indicatori di qualità della diagnosi, del trattamento e del follow-up del carcinoma mammario attraverso il software SQTM (Scheda computerizzata sulla Qualità del Trattamento del carcinoma Mammario), creato dal CPO Piemonte (Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica in Piemonte).

A seguito di trattamento chirurgico dopo test mammografico, il Programma di scree-

ning prevede la gestione del follow up. Se l'U.V.O.S. riesce ad acquisire consensualmente la documentazione dell'intervento, a distanza di un anno da quest'ultimo spedisce all'interessata una lettera di invito per effettuare una nuova mammografia. In caso di diagnosi istologica legata al trattamento di tipo benigno la donna rientra subito nel normale percorso di screening, mentre in caso di diagnosi maligna il richiamo è annuale per i primi cinque anni per poi rientrare, salvo diversa indicazione, nel round biennale.

L'accesso diretto al secondo livello di screening mammografico è possibile anche in presenza, all'interno di un corretto intervallo di rescreeing, di un sospetto diagnostico o di un chiaro sintomo quale: nodo o addensamento mammario, nodo o adenopatia ascellare, ulcerazione cute o capezzolo, retrazione cute o capezzolo, secrezione mammaria, mastite, trauma.

Per prenotazioni e/o informazioni:
0171.450634 dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 10.00 e dalle 13.30 alle 15.30.

A CHE COSA SERVE IL FERRO

di **Lisa Baesso, biologa nutrizionista (www.lisabaesso.it)** - da "Dono&Vita", periodico Avis regionale Veneto.

Il ferro è un elemento essenziale per vivere: è necessario per trasportare l'ossigeno in ogni parte del corpo. All'interno dei globuli rossi, protetto come in un guscio dall'emoglobina, il ferro lega l'ossigeno e lo porta dai polmoni ai tessuti periferici; quindi, riporta ai polmoni l'anidride carbonica, generata dall'attività vitale delle cellule.

Nei donatori il controllo periodico di ferritina (proteina di deposito del ferro) è fondamentale per individuare l'insorgere di una possibile anemia che potrebbe indurre alla diminuzione o alla sospensione delle donazioni, oppure al passaggio temporaneo dalla donazione di sangue intero alla plasmaferesi. Le cause di una carenza di ferro possono essere molteplici: diete povere di carne, insufficiente assorbimento (ridotta acidità gastrica, alterazioni intestinali), eccessive perdite ematiche, cicli mestruali abbondanti...

Una dieta ricca di ferro è più che sufficiente per evitare riduzioni di questo minerale e

solo in caso di una significativa carenza marziale è necessario ricorrere all'utilizzo di integratori alimentari.

Negli alimenti il **ferro è presente in due forme:**

FERRO EME: forma legata alle proteine muscolari (emoglobina e mioglobina), facilmente assorbibile, tipico degli alimenti animali ed in particolare di quelli carnei (pollame, manzo, maiale, cavallo, selvaggina, pesce...).

FERRO NON EME: detto "ferro libero", presente in quasi tutti gli alimenti (vegetali, legumi, latticini...) ma il cui assorbimento è assai meno efficiente rispetto al ferro eme.

Da dove attingere il ferro:

I cibi che hanno una biodisponibilità di ferro maggiore sono il fegato, le carni rosse, le ostriche, le vongole e i legumi. Si possono adottare alcune strategie alimentari per aumentare la biodisponibilità del ferro anche

nei vegetali (mi rivolgo in particolare ai vegetariani e ai vegani): la vitamina C (kiwi, agrumi...) e l'acido citrico (pompelmo, limone...) incrementano l'assorbimento del ferro! Possiamo condire gli alimenti con succo di limone, oppure bere spremute d'arancia a colazione per migliorare la disponibilità di questo minerale. Altro aspetto importante da ricordare: nei vegetali il contenuto di ferro diminuisce del 15% con la cottura con molta acqua e del 10% con la cottura a vapore.

Cosa evitare o regolare

Esistono cibi che ostacolano l'assorbimento del ferro. Sono l'alcool, le fibre (crusca), il calcio e il fosforo (latticini), l'acido tannico (the, cioccolata) e i polifenoli (the e caffè), pertanto consiglio di non consumare questi cibi in concomitanza con carne, pesce o legumi.

Questi piccoli accorgimenti, uniti ad una dieta equilibrata e varia, rappresentano il modo migliore per evitare l'anemia!

AVIS CUNEO

PERIODICO DELL'AVIS COMUNALE DI CUNEO



Aut. Trib. Di Cuneo n. 5/85 del 22-4-85 - Direttore Responsabile: Lorenzo Boratto - Direzione Amministrazione: Cuneo Via B. Bruni, 15 Tel 0171/66288 info@aviscuneo.eu - www.aviscuneo.eu
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale-D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n°46) art 1, comma 2, DCB/CN - nr. 3/ Dicembre 2017 - Stampato Tipografia MUSSO snc

Cari Donatori,

questo giornalino chiude l'anno 2017. Un anno intenso con tante gioie e qualche momento doloroso. Il 2017 è stato per me il primo anno di presidenza con il nuovo Consiglio. Insieme abbiamo iniziato il cammino seguendo quanto fatto negli anni precedenti, sempre all'insegna dei valori che ci contraddistinguono: solidarietà, amicizia, condivisione. Tutto questo senza dimenticare la nostra mission che è quella della promozione del dono del sangue.

Abbiamo cercato di dare voce ai giovani e lo abbiamo fatto andandoli a cercare nelle scuole, creando eventi di promozione per tutta la cittadinanza come "BIMBIMBICI" e la partecipazione alla Stracòni, dando borse di studio a giovani donatori o figli di donatori e creando collaborazioni fatiche con associazioni sportive. Tutto questo senza trascurare chi è già donatore, per la nostra famiglia Avis abbiamo quindi organizzato la polentata e la gita al Santuario di Oropa.

Di sangue si parla facilmente quando ci sono cattive notizie quali "sangue infetto, HIV, disastri, emergenze", purtroppo però, raccontare il bello del dono inteso come relazione e come gesto di solidarietà, non fa notizia. Il nostro motto è "SE SALVI UNA VITA SALVI IL MONDO INTERO".

Quanti nostri donatori in tutti questi anni passati insieme hanno salvato vite umane in silenzio, con passione, impegno, responsabilità e sempre con la consapevolezza che un gesto altruistico è fonte di arricchimento non solo per gli altri ma anche e soprattutto per te stesso! A tutti loro, a tutti noi va il mio GRAZIE!

Parlando di dolori, vorrei ricordare tutti i nostri donatori defunti che quest'anno ci hanno lasciato ma in particolare il Dott. Dario Marencino, primario del centro trasfusionale dell'Ospedale Santa Croce e Carle di Cuneo. Il Dott. Marencino, dopo una breve malattia, si è spento all'età di 58 anni. Se n'è andato in silenzio con discrezione, così come era nel suo stile. Era un medico molto preparato ma soprattutto appassionato del suo lavoro, un uomo per bene, riservato.

Il Santo Natale è ormai alle porte e, con esso, uno dei periodi più suggestivi e magici dell'anno, perché il Santo Natale, è un momento di gioia, di amicizia ma è anche tempo di responsabilità e riflessione. Dobbiamo non solo pensare ai regali, alle convivialità con parenti ed amici ma soprattutto dobbiamo provare a dare voce ai più bisognosi, a coloro che hanno perso il lavoro, la casa, la salute, gli affetti. Pertanto il mio augurio è che le feste siano portatrici di affetto, serenità e pace. Desidero augurare a Voi tutti, alle Vostre famiglie e a tutti i Vostri cari i più calorosi auguri di buon Natale e un felice e prospero anno nuovo. Un forte abbraccio avisino

La Presidente
Rosina De Luca



L'AVIS CUNEO E LA STRACÒNI 2017



Anche quest'anno, l'AVIS COMUNALE di CUNEO ha partecipato attivamente alla tradizionale corsa non competitiva STRACÒNI che si snoda per le vie cittadine, riuscendo a posizionarsi al settimo posto nella classifica dei Gruppi Sportivi.

E' stato allestito, come oramai è da consuetudine affermata, l'info-point all'interno del Villaggio Stracòni. La presenza dell'Avis in una giornata di grande affluenza cittadina come questa, è sicuramente stata un'ottima occasione per continuare le attività di sensibilizzazione dei cuneesi che hanno partecipato a questo evento, sul **dono del sangue**. E' sempre bello incontrare in tali occasioni "vecchi" amici con cui scambiare due chiacchiere, ma è anche bello vedere come l'argomento donazione del sangue sia sempre più di interesse anche fra i giovani, il futuro su cui dobbiamo davvero contare e investire!

Un particolare ringraziamento all'insostituibile **Pinuccia Ferrua** per il suo grande impegno nella promozione dell'AVIS alla Stracòni.

Un grazie per la collaborazione anche a: **Bar del Peso, Caffè Ferrua, Caffè Parola, Bar People, Bar Stevi, Caffetteria 2002, Giordano Re Abbigliamento, Linea Carta, Macelleria Claudio e Lorella, Movi Bar, Ottica Dieci Decimi, Panetteria Buschese Botto, Tipografia Nuova Ghibaudo.**



Sempre per sensibilizzare alla donazione del sangue, l'AVIS di Cuneo ha partecipato alla "XI Giornata del donatore di sangue" celebrata a Busca l'11 giugno e "Volontariato in piazza" a Cuneo l'8 ottobre.



Gita a Oropa 2017



In una splendida e fresca mattinata, insieme alla Presidente De Luca, siamo partiti alla volta del Santuario mariano di Oropa. Con un pullman bello e confortevole siamo arrivati a Oropa dopo circa tre ore e mezza di viaggio. Parecchi non erano mai stati a visitare Oropa e il Santuario, quasi tutti abbiamo assistito alla celebrazione della messa. Il celebrante ha rivolto un saluto ai donatori Avis di Cuneo all'inizio della funzione: gesto assai gradito. Verso le 12.00 siamo andati al ristorante situato al centro di Biella. Il pranzo, apprezzatissimo, è stato allietato dall'amico Tarcisio con la sua fisarmonica. Verso le 15.00 siamo andati a visitare lo storico birrificio Menabrea dove una guida ci ha spiegato il procedimento di fermentazione e produzione della birra. A metà pomeriggio abbiamo visitato la parte alta della città accompagnati da una guida locale. I partecipanti hanno potuto apprezzare i vari palazzi d'epoca ed ammirare dall'alto la città. Terminata la visita, ci siamo incamminati sulla via di casa e l'amico Tarcisio ha reso più allegro il ritorno con canti popolari. L'Avis ringrazia tutti i partecipanti per la loro adesione e...alla prossima!

Livio Griseri

NOTIZIE dalla Famiglia Avisina

Fiocco rosa

• Il 13 febbraio è nata Chiara, figlia di Massimo Dutto

Lauree:

• il 21/06 si è laureata con 110 e lode e menzione Scotto Angelica in Scienze della Formazione Primaria presso l'Università degli Studi di Torino
• il 18/10 si è laureata con 110 e lode Nicole Bullano in Ostetricia presso l'università del Piemonte Orientale sede di Novara.

Ci hanno lasciato:

• la moglie del Dr. Ferro, Anna Mezzadra

GARA DI BOCCE A PÉTANQUE!

La gara di bocce avrà luogo il 20 gennaio 2018 ore 14.30 presso la bocciofila "La Novella" Viale Angeli, n. 33, Cuneo.



Seguiranno merenda sinoira al costo di euro 15.00 e le premiazioni con ricchi doni. Iscrizione e pagamento della quota in sede entro il 10 gennaio 2018. Vi aspettiamo numerosi!

POLENTATA 2017

Eccoci in occasione della annuale polentata svoltasi il 16 luglio 2017! Vi aspettiamo numerosi per la prossima!



AVIS sostiene

Come è noto l'AVIS è da sempre impegnata in azioni concrete di sostegno a realtà che operano nel territorio cuneese, condividendo obiettivi e finalità.

Nel 2017 le associazioni che hanno ricevuto un contributo sono:
"ASD Fuma che 'nduma" scuola di circo e giocoleria per bambini;
"ASD Atletica Cuneo" associazione sportiva;
"Associazione sportiva Cuneo Vecchia" associazione sportiva;
"Eso Es ONLUS" associazione di clownterapia e cooperazione internazionale che permette a bambini di avere una istruzione nel contesto fortemente indigente del Guatemala.
"G. Duelli" per il soggiorno marino per ragazzi diversamente abili.
"F.I.A.B. Cuneo bicingiro" - per manifestazione "bimbimbici Cuneo".

Diventa DONATORE

Alla prima donazione come nuovo iscritto all'AVIS ti regaliamo l'ingresso al cinema!

<p>AVIS CUNEO</p> <p>BUONO PER il ritiro di un biglietto di ingresso</p> <p>Valevole per una persona. Utilizzabile tutta la settimana.</p> <p>n. 0<<numeri>></p> <p>Scadenza 30/06/2018</p>	<p>AVIS CUNEO</p> <p>BUONO PER IL RITIRO DI UN BIGLIETTO DI INGRESSO A</p> <p>CineLandia</p> <p>Valevole per una persona. Utilizzabile tutta la settimana. Il presente buono NON è valido per i film in 3D. In casi particolari la validità del presente buono può essere limitata.</p> <p>Prenota il tuo posto www.cinelandia.it</p> <p>Presentarsi alla cassa</p> <p>Scadenza 30/06/2018</p>
---	---



BORSE DI STUDIO per l'anno scolastico 2016-2017

Concorsi banditi dall'AVIS di Cuneo a favore di studenti meritevoli.

Allo scopo di informare i giovani sull'attività dell'Associazione e quindi sensibilizzarli al dono del sangue, proponiamo anche quest'anno le borse di studio intitolate a tre grandi amici dell'Avis, recentemente scomparsi, che hanno divulgato gli ideali avisini con convinzione e gesti concreti.

BORSA DI STUDIO in ricordo di CONIUGI MANDRILE

Dieci premi da Euro 120,00 ciascuno a favore di figli minorenni di donatori di sangue iscritti all'AVIS Comunale di Cuneo.

Il genitore del candidato deve aver effettuato almeno due donazioni entro la scadenza prevista per l'invio della documentazione. Possono partecipare al concorso gli studenti che nell'anno scolastico 2016/17 hanno conseguito la licenza della "scuola secondaria di primo grado" con votazione media di 8/10 o la promozione alla classe successiva di una "scuola secondaria di primo o secondo grado" con votazione non inferiore a 8/10 (compreso il voto di condotta).

Per iscriversi al concorso bisogna compilare il modulo specifico (disponibile in sede o su www.aviscuneo.eu) allegando un documento in carta semplice attestante la votazione ottenuta, presentandolo in segreteria entro il 31 gennaio 2018.

BORSA DI STUDIO in ricordo di GIOVANNA MEZZADRA in FERRO

Dieci premi da Euro 200,00 ciascuno a favore di studenti avisini meritevoli che hanno effettuato almeno due donazioni entro la scadenza prevista per la presentazione dei documenti. Possono partecipare gli avisini che nell'anno scolastico

2016/17 hanno frequentato una scuola secondaria di secondo grado ottenendo la promozione alla classe successiva con votazione non inferiore a 8/10 (compreso il voto di condotta) o conseguendo il diploma con votazione non inferiore a 80/100. Possono altresì partecipare gli avisini che hanno conseguito un diploma di laurea con votazione non inferiore a 100/110 o che hanno superato 1/3 degli esami previsti nel corso di laurea ottenendo una media non inferiore a 27/30.

Per iscriversi al concorso bisogna compilare il modulo specifico (disponibile in sede o su www.aviscuneo.eu) allegando un documento in carta semplice attestante i requisiti richiesti, presentandolo in segreteria entro il 31 gennaio 2018.

REGOLAMENTO

Una commissione, composta dai membri del Consiglio Direttivo dell'AVIS Comunale di Cuneo, esaminerà le richieste per verificare che rispondano ai requisiti richiesti e premierà le prime dieci meritevoli.

Da entrambi i concorsi sono esclusi coloro i quali sono risultati vincitori nelle precedenti edizioni. Può comunque partecipare il donatore studente, ormai maggiorenne, che in passato ha vinto la borsa di studio come figlio di donatore. L'esito dei concorsi, sarà comunicato direttamente ai vincitori.

L'assegnazione dei premi si svolgerà in occasione dell'assemblea annuale 2018 (la data sarà comunicata sul prossimo numero del giornale AVIS). Si sottolinea che per ricevere il premio è indispensabile la presenza del vincitore o quanto meno di un parente, il giorno della consegna. La partecipazione ai concorsi implica l'accettazione incondizionata delle regole sopraindicate.

Il Consiglio Direttivo

ORARIO CENTRO TRASFUSIONALE

L'orario previsto per le donazioni di sangue presso il Servizio Immunotrasfusionale dell' Ospedale S. Croce di Cuneo è dalle ore 8,00 alle 11,30 di tutti i giorni feriali e della seconda domenica di ogni mese.

Le prenotazioni per le donazioni di plasma vengono fissate telefonando al numero 0171/642291.

Esami obbligatori per il donatore periodico:

Come prevede la legge, il donatore periodico viene sottoposto alla 2° donazione e successivamente con frequenza annuale agli esami completi del sangue.

Data la grande richiesta si invitano i donatori con i gruppi sanguigni AB e B a sottoporsi preferibilmente alla donazione di plasma.

La nostra Sezione settimanalmente ritira gli esami al Centro Trasfusionale e li invia ai destinatari.



GITA a... Lago d'Iseo e Franciacorta



ORARIO DI SEGRETERIA AVIS CUNEO

lunedì - mercoledì - venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30

VISITE AMBULATORIALI A DISPOSIZIONE DEI SOCI AVIS CUNEO:

Per le visite è sempre necessaria la prenotazione.

Urologo: Dr. Giaccardi

Disponibile il 1° lunedì del mese alle ore 09,00 (su prenotazione).

Cardiologo: Dr. De Benedictis

Disponibile il 1° mercoledì del mese alle ore 10,00 (su prenotazione).

Gastroenterologo: Dr. Ferro

Disponibile su prenotazione.

Per la misurazione della pressione arteriosa e l'effettuazione dei test rapidi

riferiti ai seguenti parametri: COLESTEROLO, TRIGLICERIDI, GLUCOSIO, CREATININA.

presentarsi in sede il MERCOLEDI' dalle ore 9,00 alle 11,00.