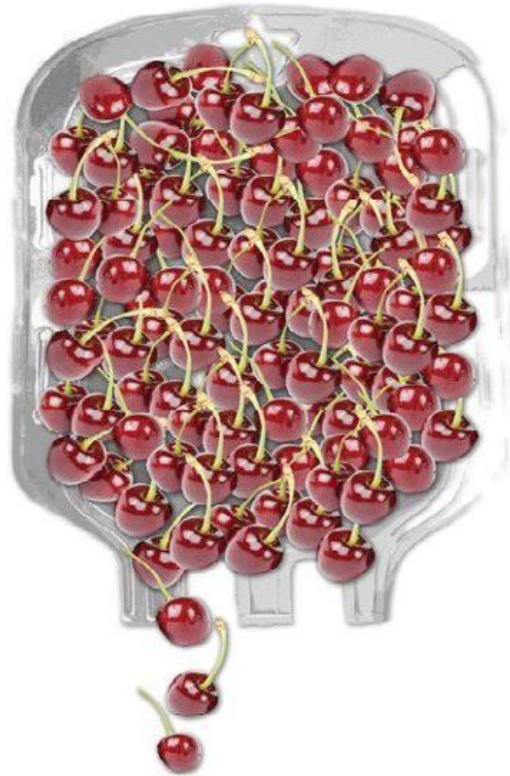


FORMAZIONE AVIS SCUOLE

*Quando cominci...
non vorrai più smettere!*



*C'è bisogno anche del tuo piccolo contributo!
Donare il sangue non costa nulla, ma ti fa stare bene!*

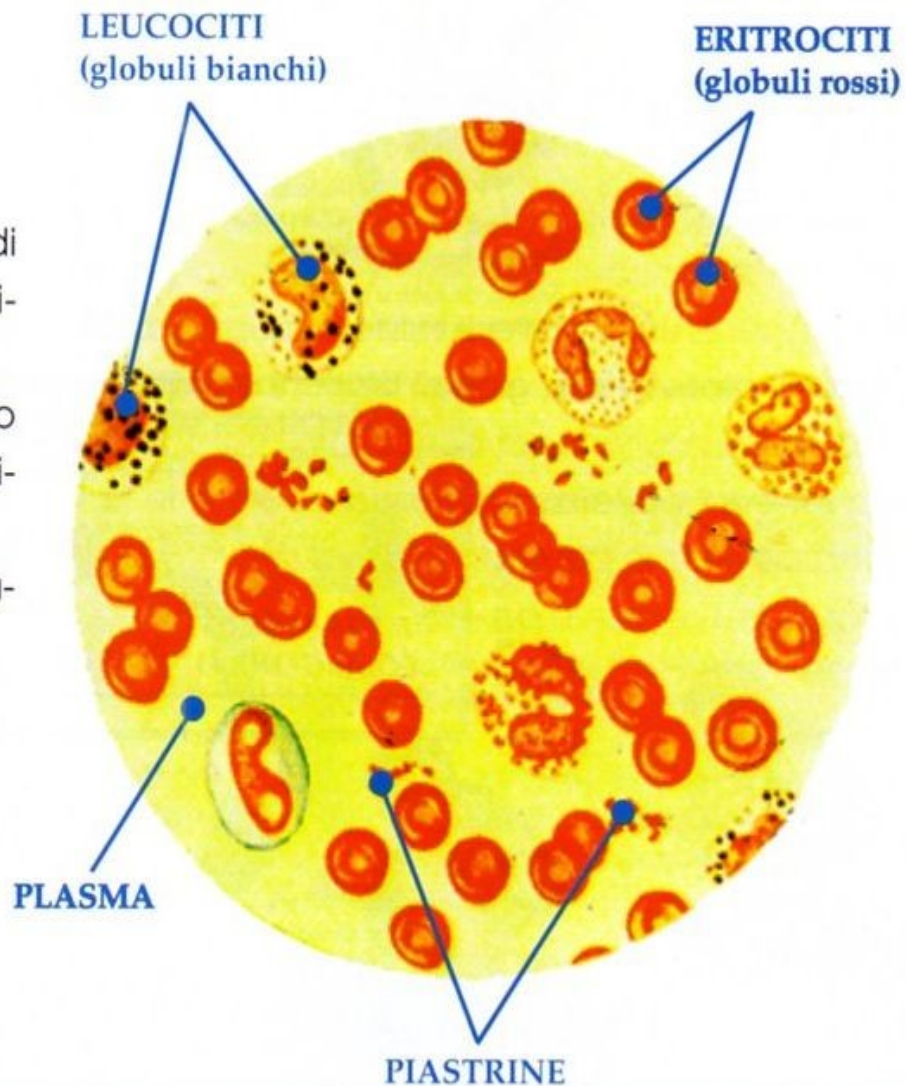
AVIS: UNA SCELTA INDIVIDUALE, UN GRANDE VALORE COLLETTIVO

La composizione del sangue

Il sangue è la più importante risorsa naturale di cui disponiamo. Come l'aria e l'acqua è indispensabile per la nostra vita.

Viene prodotto naturalmente dall'organismo umano: per il momento non è possibile fabbricarlo o riprodurlo artificialmente.

Attualmente l'unica fonte di sangue per trasfusione è il donatore sano.



COS'È IL SANGUE?



PLASMA



IO CEDO AI TESSUTI
SOSTANZE NUTRITIVE
E RACCOLGO LE
SOSTANZE DI RIFIUTO



GLOBULO
BIANCO



IO ANNIENTO GLI
AGENTI INFETTIVI

Il sangue è un tessuto liquido composto da: **plasma, globuli rossi, globuli bianchi e piastrine**. Circola in un sistema di canali formato da arterie, vene e capillari, spinto dal cuore che funziona come una pompa.

Trasporta alle cellule del nostro corpo sostanze alimentari, acqua, sali minerali, ossigeno; elimina gli agenti infettivi, le sostanze di rifiuto prodotte dall'organismo e interviene nella coagulazione.

GLOBULO
ROSSO



IO TRASPORTO
L'OSSIGENO AI TESSUTI

PIASTRINA



IO INTERVENGO
NELLA COAGULAZIONE



IL SANGUE

Il sangue è un fluido viscoso, di colore rosso costituito da:

- cellule rappresentate dai globuli rossi, dai globuli bianchi e dalle piastrine
- plasma liquido giallastro costituito da acqua per il 90%, da proteine per il 6-8% e da elettroliti per il 2-4%.

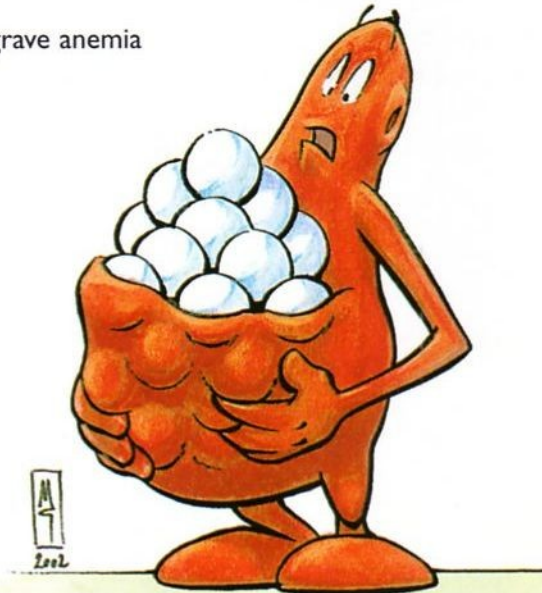
Per la loro funzione vitale il sangue ed i suoi costituenti trovano un ampio impiego terapeutico, vengono infatti utilizzati per la cura di diverse malattie e in alcuni casi rappresentano un rimedio urgente e indispensabile per la salvezza della vita del paziente.

I GLOBULI ROSSI

Grazie ad una proteina in essi contenuta – l'emoglobina - svolgono un'importantissima e vitale funzione: quella di trasportare l'ossigeno dai polmoni ai tessuti.

Vengono trasfusi in caso di grave anemia conseguente a:

- leucemie
- tumori solidi
- emorragie acute
- interventi chirurgici
- difetti congeniti come la talassemia.



Perché donare sangue?



**1. Annunciarsi /
Questionario**



2. Visita

3. Prelievo del sangue



4. Ristoro e pausa di riposo



**5. Arrivederci e alla
prossima volta**



Durata: 45 minuti circa

Cos'è l'A.V.I.S.?

L'A.V.I.S. è l'associazione volontari italiani del sangue ed è stata fondata nel 1927 a Milano dal dottore Vittorio Formentano.

Questa associazione si impegna a procurare sangue gratuito per le persone bisognose.



Tiziano Ferro ti invita
a compiere una scelta
che può davvero
cambiare la vita:
tua e degli altri.

Dona il sangue: la prima
volta e per sempre.

www.avis.it

A photograph of Tiziano Ferro, a smiling man with short dark hair, wearing a denim shirt over a white t-shirt and blue jeans. He is sitting on a stool with his arms crossed. The background is dark.

LA
PRIMA
VOLTA
CHE CAMBI
IL MONDO



**DONARE SANGUE
UN GESTO DA CAMPIONE**

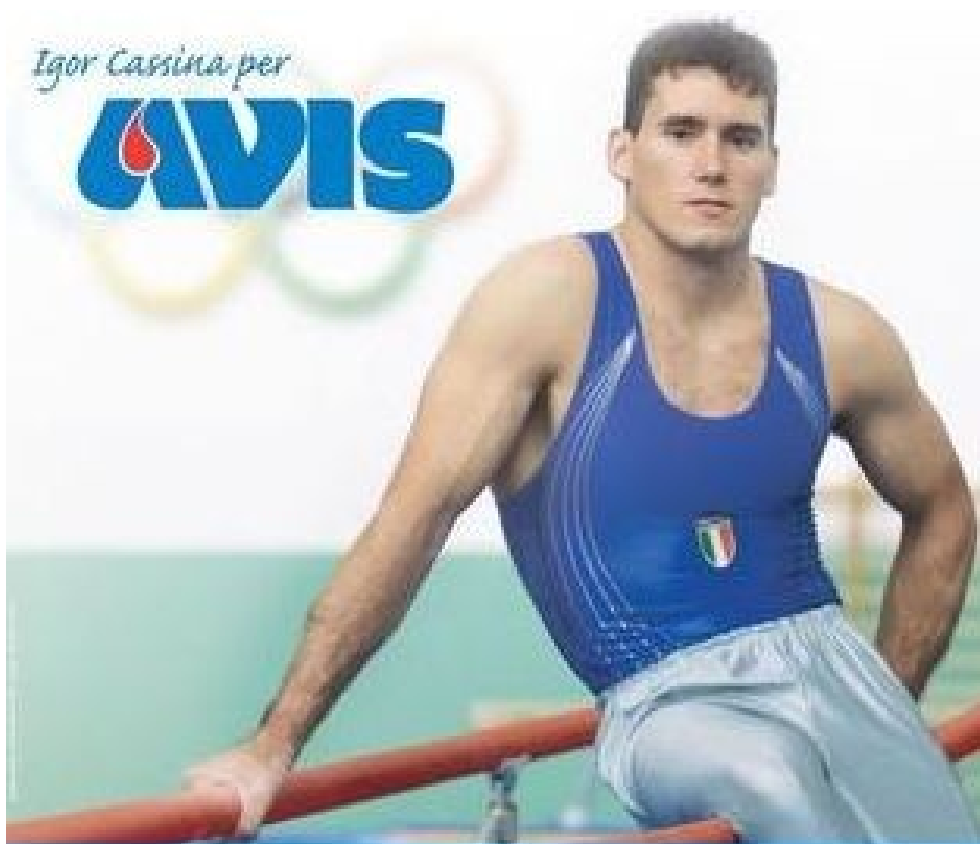
AVIS Tavullia
61010_via Roma 29_tel e fax 0721 476084

THE DOCTOR




Igor Cassina per

AVIS



**CAMPIONI
NELLO SPORT,
CAMPIONÍ
NELLA VITA.**

DIVENTA DONATORE DI SANGUE!



Mi sento
di donare.
E tu?

AVIS

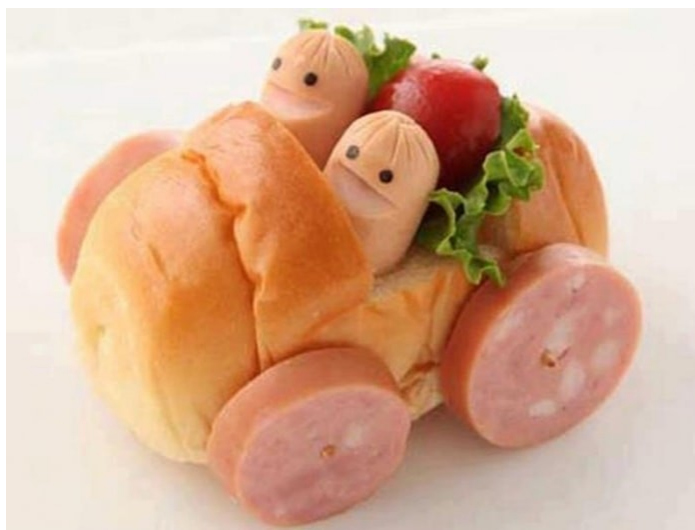
Donare il sangue
può salvare molte vite.
Un milione di persone
lo stanno già facendo.



SARA CARDIN







Il cibo è divertente: goditelo! Mangiare con la famiglia e gli amici a casa o a scuola è un bel modo di godersi il cibo. È curioso vedere cosa scelgono gli altri da mangiare, quali sono i loro gusti e le loro abitudini.



La colazione è un pasto molto importante. Come le automobili, gli autobus e i treni che non possono funzionare senza carburante, anche il nostro corpo ha sempre bisogno di energia e, dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso. Quindi, che tu stia andando a scuola o ti stia divertendo nel tempo libero, incomincia la giornata con una buona colazione. I carboidrati sono la base: prova un toast o del pane, i cereali con latte, frutta o yogurt.

Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute. Ogni giorno, per essere in forma, hai bisogno di 40 diversi nutrienti, ad esempio vitamine e minerali. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le tue scelte quotidiane. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, quindi non devi rinunciare alle cose che ti piacciono di più. Il modo migliore per assicurarti un'alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno.





Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati Visto che circa la metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da carboidrati complessi come pasta, riso, pane, patate e cereali, è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto. Prova il pane integrale, la pasta e altri cereali integrali per avere fibre in più. Hai mai provato a fare il pane? È divertente e ha un profumo buonissimo.

Mangia frutta e verdura ad ogni pasto e per un gustoso spuntino! È nella frutta e nella verdura che si trovano vitamine, minerali e fibre che per noi sono indispensabili. Dovremmo cercare di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno. Per esempio: con una spremuta al mattino, un frutto come merenda e sempre frutta e verdura ad ogni pasto avrai fatto il pieno. Quante varietà diverse di frutta e verdura puoi contare al supermercato? Provane nuove varietà





Troppi grassi non fanno bene alla tua salute. Mangiare spesso cibi grassi, anche se gustosi (come salse, fritti, salumi e patatine fritte) non è sempre un bene per il tuo organismo. Anche i grassi alimentari, come burro e margarina, vanno mangiati con moderazione. Pur avendo bisogno di grassi per completare la nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi e rischiare di perdere l'equilibrio.



Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza. Lo sapevi che più della metà del tuo peso corporeo è costituito da acqua? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno. Bere molto è particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica. Di solito - ma non sempre - te lo dice il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale.

Muoverti! Fai attività fisica tutti i giorni. Così come una bicicletta può arrugginirsi se non viene utilizzata per un periodo lungo, anche i nostri muscoli e le nostre ossa devono essere tenuti in movimento. L'attività fisica serve a mantenere sano il tuo cuore e forti le tue ossa. Può anche essere molto divertente. Cerca di fare un po' di movimento ogni giorno: potresti andare a piedi a scuola o correre su per le scale. Anche giocare a saltare la corda o a calcio nell'intervallo è un buon sistema per allenare il corpo. Se poi vuoi fare uno sport, il nuoto è uno di quelli che aiuta di più a mantenersi in forma.



FUMARE FA MALE?

CANCRO

Testa e collo

Polmoni

Leucemia

Stomaco

Reni
Pancreas

Colon

Vescica
Collo Utero

MALATTIE CRONICHE

Ictus

Cecità

Infezioni alle gengive

Rottura aorta

Malattie di cuore
Polmonite

Indurimento arterie

Malattie croniche
polmoni asma

Fertilità ridotta

Rottura dell'anca

EFFETTI A BREVE TERMINE DEL FUMO SULLO SPORTIVO

- **Maggiore affaticamento, si riduce il tempo di esaurimento delle energie fisiche in esercizi a sforzo continuato**
- **L'ossigeno non riesce a raggiungere i muscoli. Si produce un'intossicazione da monossido di carbonio (CO) e un blocco parziale dell'emoglobina, la proteina che trasporta l'ossigeno ai muscoli**
- **Sfruttando meno il metabolismo aerobico si deve ricorrere a quello anaerobico: da qui una precoce formazione dell'acido lattico, una specie di "scoria" che intossica i muscoli.**



ALCOLISMO: DANNI



FONTE: www.salute.gov.it

Il consumo dell'alcol nei giovani

Da un sondaggio effettuato dall'ISTAT si nota che dal 2001 al 2011 la percentuale di ragazzi, di età compresa fra i 14 e 17 anni, che fa consumo di alcol è aumentata del 3,3%.

È inoltre risultato che è calato il consumo di vino e di birra, ma è aumentato invece il consumo di aperitivi e di superalcolici.



FATTORI DI RISCHIO PER LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE (IST)¹

I seguenti fattori di rischio sono associati ad un'aumentata incidenza di IST:

- contatto sessuale con persona o persone con riconosciuta IST
- età ≤ 25 anni in persona sessualmente attiva
- un nuovo partner sessuale o più di due partner sessuali nel corso dell'anno precedente
- persona attualmente monogama, che ha avuto in passato più relazioni anche monogamiche
- nessuna contraccezione o utilizzo esclusivo di metodi contraccettivi non di barriera (per esempio, contraccettivi orali o dispositivo intrauterino).
- abuso di alcol o assunzione di sostanze chimiche (per esempio, marijuana, cocaina, ecstasy, metanfetamina), soprattutto se associato a attività sessuale

- pratiche sessuali non sicure (per es., sesso non protetto orale, genitale o anale; sesso con contaminazione ematica, compreso sadomasochismo; condivisione di oggettistica erotica)
- prostituzione e clienti di prostitute/i
- sesso di sopravvivenza: lo scambio di sesso per soldi, droga, un riparo o cibo
- vita di strada, senza fissa dimora
- partner sessuale anonimo (per esempio, conosciuto in internet, *rave party*)
- vittima di violenza sessuale/abuso
- precedente IST.

1. Canadian guidelines on sexually transmitted infections. Public Health Agency of Canada, Ottawa, 2008 (aggiornata nel 2010). Disponibile all'indirizzo <http://www.phac-aspc.gc.ca/std-mts/sti-its/guide-lignesdir-eng.php> (visitato il 29.10.10).

Quali sono i fattori di rischio più frequenti per le malattie sessualmente trasmesse (MST)?

I principali **fattori di rischio** per le MST sono:

- avere comportamenti, sessuali e non, che ci espongono al rischio di MST: per esempio, alcool e droghe abbassano la soglia di “autoprotezione”, aumentando il rischio di contrarre MTS;
- il numero di partner; il tasso di acquisizione di nuovi partner (più è elevato e maggiore è il rischio); l'aver partner casuali;
- preferenze e pratiche sessuali a rischio.

I **comportamenti igienico-sanitari a rischio** includono:

- il mancato uso dei contraccettivi di barriera (profilattico in testa);
- la consultazione tardiva per la diagnosi e il trattamento di una MST;
- la mancata comunicazione al partner (fondamentale!);
- la mancata adesione ad una terapia già prescritta dal medico;
- e, attenzione, le lavande vaginali, autogestite, per togliere i sintomi di vaginite senza aver fatto prima una diagnosi medica precisa.





*Il mondo è un libro meraviglioso, ma
serve poco a chi non ci sa leggere
dentro
(C. Goldoni)*

*Mai nulla di splendido
è stato realizzato se non
da chi ha osato credere
che dentro di sé ci fosse
qualcosa di più grande
delle circostanze*

(B. Berton)

*La gente dà sempre colpa alle
circostanze, ma la gente che fa
strada nel mondo è quella che
va in cerca delle circostanze che
le occorrono, e se non riesce a
trovarle le crea (G. B. Shaw)*

Tutti gli uomini sono presi in
una rete inestricabile di
reciprocità. Sono legati dal
tessuto di un destino
unitario. Ciò che riguarda
uno, coinvolge tutti
(M. L. King)

GRAZIE!

DONARE RIEMPIE IL CUORE



DIVENTA DONATORE!!!