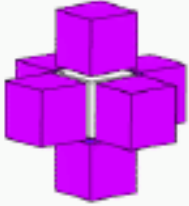


PUBBLICA ASSISTENZA - MILANO

# LA COLONNINA

Via Guerzoni, 34 - 02680029 - 02603874  
www.croceviola.org



PUBBLICA ASSISTENZA - MILANO

Via Guerzoni, 34 - 02680029 - 02603874



*spesso l'occasione di incontrare in ambulanza.*

**L'AGGRESSIVO** – E' come il toro: quando vede il rosso si infuria! Solo che per lui il colore critico è l'arancione: l'arancione delle tute dei soccorritori! Appena l' "allievo al primo servizio" scende con la sua tuta sgargiante dall'ambulanza, quel colore acceca l' "aggressivo": e allora sono mazzate! L'allievo al primo servizio ( ... e probabilmente all'ultimo ...) diventa come il salsicciotto del pugile ...

**L'ANIMALISTA** – In casa non si limita ad avere un cane o un gatto, ma ogni locale è dedicato ad una specie animale. Non entrate in bagno! E' il rettilario, e potrebbe essere pericoloso! L'odore del suo appartamento, (un misto di animalesco, mangime e altro ...), vi accompagnerà per giorni (non servirà a nulla lavare la tuta ...). L'animalista ama talmente gli animali che li vuole portare con sé in ambulanza, tipo "arca di Noè".

**L'ETILISTA** – Soffre di "barberite acuta" e l'unico farmaco efficace per farlo riprendere dal torpore è il Tavernello. Non usate la cannula! Basta fargli sniffare un tappo di bottiglia e si riprende!

**IL FINTO SANO** – Ha 99 anni (per gamba), ma non è mai stato in ospedale. Almeno così vi dice. E anche la moglie conferma: mai un ricovero, mai una malattia, mai un raffreddore ... Al momento del triage, però, dal

computer risulta che Niguarda è la sua seconda casa. E intanto arriva la moglie con la documentazione clinica che sembra l'archivio della Sormani..

**IL TRAUMA ASSICURATIVO** – E' scampato illeso (e ci mancherebbe), ad un leggero tamponamento. Solo dopo l'arrivo dei vigili urbani, chiama il 118. All'arrivo dell'ambulanza, simula di tutto. E' il tipico autolesionista: a volte lo troverete dare testate sul cruscotto nella speranza di un risarcimento maggiore.

**L'IPOCONDRIACO** – Soffre di tutto. La sua risposta è sempre affermativa. "Soffre di diabete?" "Sì", "Soffre di cuore?" "Sì" ... "E' allergico alle fragole, alle lumache, alle pinne delle balene?" "Sì!", "Sì!" ... Se vi distraete un attimo, si mette alla guida dell'ambulanza, accende le sirene e comunica un codice rosso all'operativa.

**L'IPOCONDRIACO 2** – E' quello peggiore! E' l'ipocondriaco che è stato investito da un triciclo .. Gli toccate la punta del mignolo e urla di dolore, gli mettete il disinfettante e si dimena come un epilettico, completate la bolla e prova dolore. Giunti a

tipica quando suonate il citofono è: "Sto scendendo!". E allora mentre aspettate interdetti, la vedete da in cima alle scale, impellicciata, truccata, con la valigia pronta da settimane, che viene verso di voi come se fosse ad una sfilata di moda ... "Portatemi alla clinica X che c'è il primario che mi sta aspettando". Sa che il trasporto in ambulanza è gratuito e per questo ha chiamato il 118. Altro codice bianco o psichiatria ...

**LA FOTODELLA** – E' il paziente più raro, ma più ambito. Se uscite con me diventa un miraggio. Mette a dura prova la professionalità del soccorritore. Le fa male una caviglia e alla richiesta di scoprire il piede, improvvisa uno striptease integrale. Quello più rischio è l'autista: non è al massimo della concentrazione. Usa molto gli specchietti, soprattutto quello centrale ... Naturalmente a Niguarda l'equipe intera della rianimazione attende al triage l'arrivo dell'ambulanza.

**Stefano Monteleone**



- ... nuove strategie di marketing per reperire fondi per le Associazioni ... -

## INFORTUNIO SUL LAVORO

Solita sera d'estate in colonnina. Serata afosa e tranquilla. Troppo tranquilla. Colonnina Zara – Marche. Insieme con me c'erano in equipaggio un caposervizio con una buona esperienza di qualche anno, un milite e una nuova allieva. In realtà non era tanto "nuova": era da quasi un anno in Viola, ma era sempre stata al centralino. Quella sera faceva il secondo turno in ambulanza. La prima sera aveva fatto servizi abbastanza "pesanti" ed era rimasta un po' scossa, essendo una persona molto sensibile. Noi per rincuorarla la tranquillizzammo dicendo che era stato un "battesimo" un po' insolito, nel senso che la normalità è quella di fare servizi non troppo impegnativi.

Fino alle 22 restammo in colonnina. Ma la tranquillità fu rotta dal suono della selettiva e dalla voce del centralinista. "Viola 42. Prendi nota: ti porti in urgenza (ancora non c'erano i "codici colore") in Viale ..., presso il cantiere, per un infortunio sul lavoro. Notizie dal posto". In pochi minuti arriviamo sul posto. Mentre fermo la macchina, ancora la radio: "Sta arrivando l'automedica". Capiamo subito che si tratta di una cosa grave. La scena è difficile da descrivere, insolita per un servizio di sera. Un enorme cantiere, profondo almeno venti metri, quasi un cratere, tutto illuminato da riflettori. Il bianco della sabbia rifletteva la luce artificiale e rendeva la scena surreale. Si accedeva al cantiere attraverso una lunga discesa di terra. A metà della discesa c'era una scavatrice ribaltata. Oltre ad essa, un corpo di una persona a terra e intorno un capannello di operai. Percorrendo la discesa, dissi all'allieva che forse era meglio che stesse vicino alla macchina ad aspettarci. Seguì il mio consiglio.

Si trattava di un operaio che, salendo la discesa con la scavatrice, aveva perso il controllo del mezzo: la scavatrice si era ribaltata e il povero operaio era stato schiacciato dal mezzo.

I suoi colleghi, non so come, erano riusciti a liberarlo, ma la persona giaceva esanime a terra in arresto cardiaco. Valutammo subito la gravità della situazione e iniziammo le manovre rianimatorie. Spesso i pazienti coinvolti in eventi da schiacciamento esteriormente non presentano lesioni evidenti, ma internamente possono riportare gravi fratture ed emorragie. Ed infatti massaggiando il torace, che aveva già una conformazione insolita, mi accorsi subito che internamente le lesioni dovevano essere molto serie.

Tutti gli operai del cantiere avevano formato un cerchio intorno a noi, tutti in silenzio, tutti pensando che sarebbe potuto succedere a loro, tutti aspettando un cenno di speranza, un alito di vita, un sorriso di incoraggiamento. Tra di loro, uno in lacrime: seppi dopo che era il fratello dell'operaio coinvolto nell'incidente. Sul ciglio del cratere si era accalcata una folla di persone, i soliti curiosi attirati dalle sirene: anche loro tutti in silenzio, aspettando un miracolo. Subito dopo arrivò l'automedica: il medico dell'equipe decise di continuare per parecchi minuti la rianimazione.

Dopo ... il gelo e le lacrime, il silenzio e gli sguardi di delusione.

Salimmo verso l'ambulanza: si aprì nella folla una passaggio naturale.

La nuova allieva comprese l'accaduto, cercò di controllarsi, ma i suoi occhi si riempirono di lacrime e una iniziò a solcare la sua guancia. La sua reazione ci colpì: forse gli anni di servizio ci avevano costretto a distaccarci un po' dalle situazioni e la sua sensibilità ci riportò alla spontaneità e alla sensibilità che forzatamente avevamo imparato a nascondere.

L'allieva decise che il servizio in ambulanza non faceva per lei e diede le dimissioni dalla Croce, ma la sua sensibilità aveva colpito tutti noi e in particolar modo il caposervizio. L'allieva e il caposervizio dopo un po' di anni si sposarono.

**Stefano Monteleone**

## AUMENTANO I LETTORI DE "LA COLONNINA"

*Riportiamo il testo di una mail che abbiamo ricevuto dal Presidente di un'altra Associazione di pronto soccorso.*

Sono capitato per caso, gironzolando in internet sul vostro sito. Ho letto il giornalino, prima un numero, poi un altro e così via ..... come le ciliegie!

"Però!", mi sono detto, "guarda questi!". Riescono nell'era della comunicazione globale massificata e sterile, a trasmettere con poche righe emozioni e sensazioni che da volontario con più di 30 anni di servizio sulle spalle non sentivo più da tempo così prorompenti!" Come è possibile, quale è il segreto?

Forse non ci sono segreti, sono la spontaneità, la semplicità e l'entusiasmo che scaturiscono dagli articoli a generare in chi legge sensazioni ed emozioni.

E' la voglia di fare, di essere, sono il sacrificio, la gratificazione e l'entusiasmo che si leggono tra le righe degli articoli a renderli così veri!

Beh ragazzi, tanto di cappello, mi avete insegnato qualcosa. Ho imparato che, anche dopo tanti anni di servizio è sufficiente una piccola cosa per rinvigorire le motivazioni e gli stimoli che a suo tempo hanno determinato la scelta (perchè di scelta si tratta) di diventare volontario.

Ho imparato che i giovani volontari hanno tanto da trasmettere a noi "vecchietti".

Ho imparato che tutti i volontari hanno, ovunque prestino servizio, una stupenda comunione di intenti.

Anche i miei ragazzi sono così! Un momento.....chi sono i miei ragazzi? Sono i volontari della S.O.S. di Lurago d'Erba (CO). Bravi, bravi davvero, continuate così, ve lo auguro di cuore!

**D. S., Presidente P.A. S.O.S.  
Lurago d'Erba (CO).**

## IPERTENSIONE ARTERIOSA – 2

*Riportiamo il seguito dell'articolo sull'ipertensione pubblicato nel numero precedente.*

In particolare l'ipertensione compromette la funzione di organi vitali come il cuore, il cervello e i reni. Basta pensare che rispetto a chi ha la pressione normale, l'iperteso ha il 40% in più di probabilità di essere colpito da ictus e il 25% in più di andare incontro ad un infarto.

Ci sono quattro regole d'oro da seguire. La prima regola è quella di mettersi a dieta se si è in sovrappeso. La seconda consiste nel diminuire il consumo di sale, quindi, dimezzare quello che si aggiunge per salare durante la preparazione degli alimenti e ridurre il più possibile il consumo di tutti i cibi salati come gli insaccati, il mangiare in scatola e i dadi da cucina. La terza regola è quella di praticare una regolare attività fisica ma moderata. Il movimento, infatti, stimola la vasodilatazione delle arterie e questo può contribuire ad una riduzione della pressione. La quarta regola prevede di smettere di fumare, infatti, il fumo provoca una tachicardia e una vasocostrizione che fanno aumentare la pressione.

Se la pressione non scende nonostante le correzioni dello stile di vita, oppure se lo specialista ritiene che debba essere ridotta al più presto, prescrive i farmaci.

I farmaci antipertensivi appartengono a cinque categorie diverse:

- I diuretici, che stimolano l'eliminazione di sodio e di acqua dalle cellule dell'organismo (es. Lasix, Diuremid). Spesso sono impiegati in associazione con altri ipertensivi.
- I betabloccanti, che bloccano l'eccessiva stimolazione da parte del sistema nervoso delle cellule cardiache, con conseguente aumento del lavoro del cuore e al tempo stesso della pressione (es. Nebilox, Cardicor).

- Gli ace-inibitori, che bloccano nell'organismo la produzione di una sostanza chiamata "angiotensina II", che ha un effetto vasocostrittivo (es. Capoten, Enapren). Questi principi attivi sono efficaci nel prevenire il lento deterioramento dei reni, che può portare, con il passare del tempo, all'insufficienza renale e quindi alla dialisi. Sono quindi indicati per chi soffre di diabete, perché ha un rischio maggiore di andare incontro a questo problema.

- Gli antagonisti dei recettori della angiotensina II, chiamati anche "spartani", che sono gli ultimi nati tra gli antipertensivi, (es. Aprovel, Tareg). Hanno un'azione simile a quelli degli ace-inibitori, ma molto più mirata e sono spesso preferiti da chi è diabetico.

- I calcioantagonisti, che interferiscono con quei meccanismi che stimolano la contrazione delle cellule muscolari che si trovano nella parete delle piccole arterie. Si verifica quindi un rilasciamento delle pareti delle piccole arterie e un miglioramento della circolazione del sangue che scorre con più facilità, (es. Adalat, Nifedidor).

L'efficacia di tutte le 5 categorie di farmaci è ottima e pressoché equivalente nel ridurre la pressione.

La scelta di uno rispetto ad un altro spetta soltanto al medico in base allo stato di salute della persona e, in particolare, alla presenza di altre malattie.

Le ricerche scientifiche parlano chiaro: una dieta ricca di frutta e verdura e cereali integrali e povera di grassi aiuta a tenere sotto controllo la pressione.

Ci sono inoltre alcuni cibi da preferire, per aiutare a tenere

sotto controllo la pressione, in particolare quelli ricchi di potassio, calcio e magnesio perché facilitano l'eliminazione del sodio. Questo minerale infatti è dannoso, perché trattiene i liquidi e aumenta la quantità di sangue che circola nei vasi sanguigni e quindi la pressione al loro interno. Fra quelli che forniscono potassio ci sono il pesce, le banane, le patate, i pomodori, le pesche, l'avocado. Fra gli alimenti ricchi di calcio ci sono gli spinaci, i broccoli e tutti i latticini, preferibilmente scremati. Infine, forniscono magnesio i legumi secchi, come piselli, fagioli e soia, le verdure di colore verde scuro, le noci. Ci sono poi anche erbe e aromi come l'aglio, il finocchio, il rosmarino, il prezzemolo, la salvia e il peperoncino, che è utile inserire nella dieta antipertensiva per insaporire i cibi al posto del sale. Vanno inoltre evitati i cibi ad alto contenuto di sale, come per esempio quelli in scatola, i dadi, le salse già pronte quali il ketchup e similari, gli insaccati, gli snack e i dolci industriali. Infine, è basilare ridurre il consumo di alcolici.

E' dimostrato che una regolare attività fisica riduce la pressione arteriosa sia massima che minima di circa 8-10 mm/Hg. Questo effetto si ottiene per un'azione diretta sull'apparato circolatorio, in quanto il movimento provoca una vasodilatazione delle arterie.

C'è poi anche un'azione indiretta, dovuta al controllo che si ottiene sul colesterolo e trigliceridi e alla minore tendenza del sangue a coagulare e a formare trombi.

Un altro elemento che ha un influsso negativo sulla pressione è lo stress. Gli esperti affermano che la riduzione della pressione del sangue ottenuta riducendo lo stress con una tecnica di rilassamento, è ancora più elevata di quella conseguente ai cambiamenti di dieta e all'aumento dell'attività fisica. Fra le tecniche più consigliate ci sono lo yoga e il training autogeno.

## SICUREZZA E AUTOPROTEZIONE

Fra i compiti primari del soccorritore, vi è quello di valutare la sicurezza del luogo dell'evento. Prima di intervenire sul paziente, il soccorritore, e in particolare il caposervizio, dovrebbe assicurarsi che il posto di intervento sia esente da pericoli. In Viola, salvo qualche "piccolo inconveniente", fino ad oggi i soccorritori non sono mai stati vittime di infortuni particolarmente gravi, ma le cronache dei giornali spesso ci informano di gravi incidenti che hanno coinvolto il personale di soccorso.

Le situazioni in cui può essere coinvolto il soccorritore sono molteplici, e con esse i pericoli. Spesso il soccorritore è trascinato dalla tensione e dalla fretta e si dimentica di valutare correttamente se il luogo dell'evento sia sicuro.

In un incidente stradale, l'autista dovrebbe parcheggiare il mezzo in modo da proteggere i soccorritori e da evitare che altri veicoli possano essere coinvolti o possano investire le persone coinvolte. I soccorritori devono fare attenzione agli altri veicoli di passaggio: spesso gli automobilisti sono distratti dalla scena. Se ci sono sostanze pericolose o sconosciute, (benzina, materiali infiammabili ...), non si deve intervenire, ma bisogna attendere l'arrivo dei vigili del fuoco. Fate attenzione alle lamiere e ai vetri delle vetture.

Anche in un "soccorso persona", bisogna attendere l'arrivo del personale qualificato (pompieri, polizia). In tali situazioni i pericoli sono evidenti: fughe di gas, pazienti violenti, ecc.

Altro servizio critico è il paziente psichiatrico. Questa persona può essere imprevedibile e, anche se apparentemente tranquilla, può trasformarsi in una persona violenta e pericolosa. Mai dare le spalle ad un paziente psichiatrico e assicurarsi sempre una via di fuga. Attenzione alla cucina che è piena di oggetti pericolosi ... Attenzione alle finestre aperte: spesso le patologie di natura psichiatrica possono spingere le persone a gesti estremi.

Notiziario Croce Viola "La colonnina"

Per i più "smemorati" ricordo anche i numeri di telefono e di fax e il sito internet della Croce Viola: Tel. 02 - 680029 Fax. 02 - 66801559

Sito web: <http://www.croceviola.org>

Spesso il soccorritore è chiamato ad intervenire per pazienti violenti, per risse o liti di vario tipo. Se la scena non è sicura, attendere sempre l'arrivo delle forze dell'ordine. Se il luogo è in strada, avvicinarsi con l'ambulanza, con i finestrini semiabbassati e le serrature delle portiere chiuse. L'autista deve sempre assicurare una via di fuga all'equipaggio e al mezzo.

Altri servizi molto pericolosi sono gli infortuni sul lavoro. I luoghi di lavoro, specie i cantieri, le officine, le fabbriche, presentano insidie pericolose anche per i soccorritori. Materiali pericolanti, cavi elettrici scoperti, macerie, macchinari in funzione, sostanze infiammabili o corrosive ...

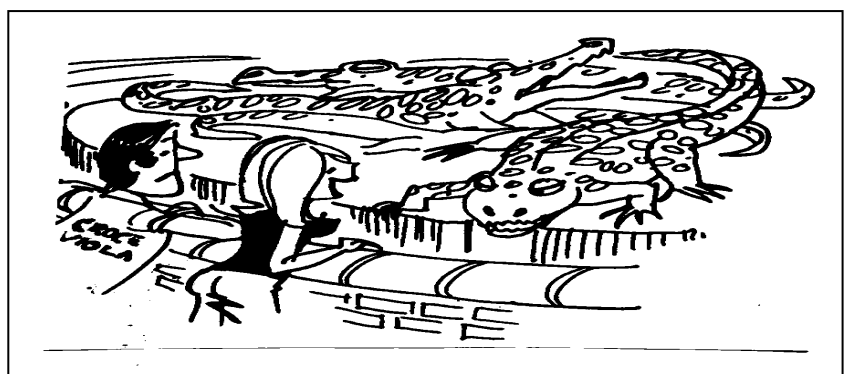
Oltre alla sicurezza, ogni soccorritore dovrebbe occuparsi dell'autoprotezione. I soccorritori

più esperti dovrebbero controllare che i nuovi volontari abbiano appreso le nozioni fondamentali sull'autoprotezione.

In ogni servizio si dovrebbero avere nella tuta almeno due paia di guanti di scorta e gli occhialini per proteggere gli occhi. Se vi siete dimenticati di mettere i guanti, non preoccupatevi: prima di intervenire è bene perdere qualche attimo per metterli. Proteggete anche gli occhi. Gli occhi, spesso trascurati, sono molto vascolarizzati: eventuali schizzi di sangue o di altre sostanze organiche sono pericoli frequenti.

In situazioni estreme (crolli, servizi in cantieri o in discariche), si devono indossare anche i caschi di protezione (in ogni ambulanza della Croce Viola ci sono).

**Stefano Monteleone**



- ...cosa dici? Secondo te, la scena è sicura? .....-