

L'ASSISTENZA SANITARIA

AGLI ASSICURATI DELL'ISTITUTO NAZIONALE
DELLE ASSICURAZIONI



SOMMARIO:

1°) Consigli agli assicurati:

a) Dr. F. TOSTI-CROCE: Il singhiozzo	pag.	1
b) Dr. CHIARI: Il Carciofo	>	8
c) Dr. M. ANDREUCCI: Qualche causa di esaurimento nervoso	>	5
d) Dalle riviste: Consigli d'igiene pratica (Il trattamento delle ferite - Date pane integrale ai figli! - Lotta all'invecchiamento)	>	8

2°) Provvidenze Sanitarie: Parte ufficiale; provvidenze sanitarie a favore degli assicurati	pag.	1-711
---	------	-------

ANNO XI - N. 1

15 FEBBRAIO 1942-XX

DIREZIONE • REDAZIONE • AMMINISTRAZIONE: ROMA, VIA SALLUSTIANA 51



Corporate Heritage
& Historical Archive

NUOVE PROVVIDENZE SANITARIE A FAVORE DEGLI ASSICURATI DELL' I. N. A.

SUB-CENTRO SANITARIO - PESCARA, Corso Vittorio Emanuele, 146.

PROVVIDENZE SANITARIE IN VIGORE

A) Visite mediche periodiche gratuite per il Collaudo della salute (a tutti, comunque assicurati, ogni due anni, presso i Centri e Consultori dell' I. N. A., vedi tabella a pag. III di copertina) **completate dalle seguenti ricerche ed esami di laboratorio:**

Urine - esame completo chimico e microscopico (compresa la prova di concentrazione);

Espettorato;

Sangue - esame per il dosaggio della glicemia (compresa la prova di carico e la curva glicemica); della azotemia; della uricemia; della colesterinemia; della calcemia; esame per la reazione di Kahn, di Wassermann, di Meinicke, di Ide e citochol;

Elettrocardiogramma;

Misurazione della pressione arteriosa;

Teleradiografia del torace;

Controllo del peso e dell'altezza;

Per l'invio del materiale vedi le Norme più sotto.

Agli assicurati per capitali a partire da L. 80.000 si concede un buono di visita medica gratuita ogni due anni.

Tale buono (Mod. S. S. 80) distribuito dalla Agenzia presso la quale l'assicurato paga il premio, è utilizzabile presso i Sanitari disposti ad eseguire le visite alle condizioni convenute con il Sindacato Nazionale Fascista Medico e indicate nel retro del buono stesso. Il medico è tenuto al segreto professionale anche verso l'Istituto.

B) Consultazioni gratuite d'igiene (dell'alimentazione, del lavoro, del vestiario, della casa, della famiglia, dello sport, ecc., per la prevenzione delle malattie specialmente infettive) per tutti gli assicurati presso i Centri e Consultori dell' I. N. A.

C) Visite consultive gratuite per la idoneità alla vita coloniale (per tutti gli assicurati presso i Centri e Consultori dell' I. N. A.).

D) Consultazioni gratuite per le seguenti specialità:

Collaudo della vista, dell'orecchio naso e gola e cure odontoiatriche in Roma - Via Sallustiana, 51 (Direzione Servizi Sanitari)

Collaudo della vista in Torino - Via Maria Vittoria, 1 (Centro Sanitario I. N. A.).

E) Prestiti senza interesse per operazioni di alta chirurgia (agli assicurati con polizze ordinarie e collettive per le relative spese debitamente comprovate) (Mod. S. S. 50).

F) Facilitazioni presso medici specialisti (per cure odontoiatriche, oculistiche e otorinolaringoiatriche) vedi elenco completo nelle pagg. III-V dell'Ed. speciale.

G) Facilitazioni presso ospedali e case di cura (vedi tabella a pag. VI).

H) Facilitazioni presso stabilimenti termali (vedi tabella a pag. VII).

I) Pubblicazioni di medicina preventiva e d'igiene 1° «Salute, tesoro della vita» del Prof. Dr. O. BELLUCCI. - 2° «Sotto il platano di Coo» Consigli d'igiene e di medicina preventiva. - 3° «Sotto il platano di Coo» (Seconda giornata) - 4° «Igiene della vita coloniale» del Prof. G. PENNO. - 5° «L'Assistenza Sanitaria» Rivista bimestrale d'igiene e di medicina preventiva - Edizione speciale.

Norme per l'invio del materiale di analisi ai laboratori dell' I. N. A.

Gli assicurati impossibilitati ad allontanarsi dalla loro residenza possono beneficiare ugualmente delle ricerche di laboratorio, inviando il materiale da analizzare al Servizio Sanitario della Direzione Generale in ROMA od ai Centri di Assistenza Sanitaria (V. Tab. pag. terza della copertina) col mezzo più celere, insieme ai Buoni per Esame di Laboratorio (Modulo Servizio San. n. 79), i quali vengono distribuiti dalle Agenzie presso le quali gli Assicurati pagano il premio. I campioni dovranno essere confezionati nel modo seguente:

per l'esame delle urine: 100 cc. di urine con aggiunta di 1 gr. di acido borico;

per l'esame dell'espettorato: 10-15 cc. di espettorato in un vasetto di vetro o porcellana a collo largo;

per l'azotemia: 10-15 cc. di sangue prelevato a digiuno;

per la colesterinemia: 10-15 cc. idem;

per la calcemia: 10-15 cc. idem;

per la glicemia: 1-2 cc. di sangue prelevato a digiuno, con l'aggiunta di alcuni granellini di fluoruro di sodio, allo scopo di renderlo incoagulabile;

per l'uricemia: 10-15 cc. di sangue, o meglio 5 cc. di siero, prelevato a digiuno e dopo essere stati per 3 giorni a dieta apurina (senza carne, cacao, caffè, cioccolato);

per la reazione di Meinicke o la R. di Ide; per la reazione citochol; per la reazione di Wassermann: 5-10 cc. di sangue, prelevato a digiuno o meglio 1-2 di siero possibilmente già centrifugato.

I campioni per le ricerche della uricemia, colesterinemia, calcemia, citochol, Meinicke, Wassermann e Ide devono essere inviati presso i Laboratori della Direzione Generale dell' I. N. A. in Roma, via Sallustiana, n. 51.

Il prelievo del sangue va fatto detergendo la cute con etere senza adoperare alcool, oppure lasciando evaporare questo completamente prima di pungere la vena senza alcuna aggiunta di prodotti anticoagulanti, tranne per la glicemia (V. sopra).

L'ASSISTENZA SANITARIA

AGLI ASSICURATI DELL'I. N. A.

BIMESTRALE DI MEDICINA PREVENTIVA E D'IGIENE

ABBONAMENTO ANNUO L. 6 - UN NUMERO SEPARATO L. 1,50

Consigli agli assicurati

IL SINGHIOZZO

Già il pranzo volgeva alla fine e il Cavaliere si preparava a levarsi per dire il suo brindisi augurale in quella occasione; nessun'avvenimento di una certa importanza in quella cittadina era potuto trascorrere senza che la fiorita oratoria del Cavaliere non ne avesse preso occasione per tormentare i timpani del prossimo. Anche quella volta aveva cominciato il solito armeggio e molti si ammiccavano a vicenda nel prevedere la nuova inevitabile debolezza del Cavaliere.

Quel giorno poi questi si sentiva particolarmente in vena: il pasto copioso ed ottimo ed i vini sceltissimi gli avevano conferito un senso di euforia tale che egli già prevedeva un discorso bellissimo, alato e lirico, denso di immagini e forbito nelle parole. Le mani poggiate sul tavolo, vi stava premendo per alzarsi con quello scatto giovanile di cui era tanto fiero ma che era sempre ostacolato dalla prominente pancetta, quando un prepotente vellichio gli nacque in gola immediatamente seguito da una breve rapida e rumorosa inspirazione: un singhiozzo. Tutti guardarono verso il Cavaliere, che, il volto arrossato, cercava di riprendersi dandosi un contegno indifferente; ma, tacchete, il rumore si ripeté nuovamente, malamente ostacolato dalla mano che il Cavaliere si era subito portato alla bocca. E poi ancora, a brevi intervalli, il singhiozzo infrenabile e noioso continuava a presentarsi. Non vi dico la scena che ne seguì: da una parte il Cavaliere, il volto congestionato dalla rabbia, impotente a frenare quel singulto che gli avrebbe impedito di pronunciare il suo discorso, dall'altra tutti i convitati che cominciavano a suggerirgli i rimedi più diversi e strani, che risultavano invariabilmente inutili, tra le risate dei più scanzonati. « Ingordigia punita! » sentenziò il pievano, mentre il Cavaliere era ormai costretto ad uscire dalla sala per non disturbare il discorso che il ragioniere, suo rivale in oratoria, si era levato a pronunciare.

« Povero Cavaliere! » direte voi e forse qualcuno, ripensando a tutte le volte che quell'antipatico singhiozzo ha tormentato anche lui per un tempo più o meno lungo, mi domanderà: « Ma cos'è alla fin fine questo benedetto (o maledetto) singhiozzo? ». E' un fenomeno consistente in repentine contrazioni diaframmatiche che, determinando l'occlusione improvvisa delle corde vocali, producono un rumore caratteristico affatto involontario; e cioè una

contrazione spasmodica del diaframma associata a chiusura della glottide, che, in quel linguaggio strettamente medico fatto a posta per non far capire un bel nulla ai profani, sinteticamente chiameremmo una mioclonia — frenoglottica. Ad un periodo di espirazione prolungata succede un'inspirazione brutale, la quale si verifica nello stesso tempo della chiusura della glottide, che realizza il rumore caratteristico.

Il singhiozzo però, miei cari lettori, non dovete pensare che sia sempre soltanto un piccolo disturbo, noioso quanto si voglia, ma tuttavia innocuo e passeggero. C'è singhiozzo e singhiozzo. I medici ne distinguono svariate categorie, che è bene sommariamente accennare. I più comuni sono i «singhiozzi da causa periferica», determinati cioè da uno stimolo che agisce per lo più sulle terminazioni nervose sensitive di un nervo, che si chiama pneumogastrico, che arriva, con i suoi innumerevoli rami, in quasi tutti gli organi del torace e dell'addome. Lo stimolo, attraverso questo nervo, raggiunge un centro nervoso encefalico che lo trasmette ad un nervo, il nervo frenico, che comanda i movimenti del diaframma; l'eccitazione brusca del frenico si manifesta perciò con una contrazione improvvisa del diaframma, causa del singhiozzo. Tutto questo meccanismo costituisce quello che i fisiologi chiamano un riflesso. A determinare questo riflesso possono concorrere stimoli di varia origine: 1) di origine gastrica: si può trattare di una dilatazione gastrica da un pasto un po' troppo copioso, di una dilatazione acuta dello stomaco, o anche di affezioni gastriche come tumori, ulcera, ecc...; 2) di origine peritoneale: infezioni più o meno circoscritte, ernie epigastriche o ombelicali, affezioni del legamento falciforme dell'ombelico, ecc....; 3) di origine diaframmatica: siamo nel campo di tutte le affezioni vicine al diaframma, che interessano cioè la base del polmone, la pleura diaframmatica; il fegato o la vescichetta biliare, ed anche l'intestino (occlusioni); 4) di origine mediastinica cioè proveniente da quegli organi posti nel torace fra i due polmoni: pericardite, aneurisma dell'aorta, tumori del mediastino, adenopatie tracheobronchiali, ecc... Ai singhiozzi da causa periferica appartiene anche il singhiozzo che si manifesta come complicanza post-operatoria, quasi soltanto nei maschi, specialmente dopo gli interventi sull'addome (stomaco, vie biliari, pancreas, ed anche colon) e sulle vie urinarie. Accanto a questi singhiozzi da causa periferica ci sono i «singhiozzi tossi-infettivi ed umorali» dovuti ad irritazione del centro encefalico da parte di una sostanza organica o di una tossina microbica. Anche di questi naturalmente se ne contano parecchie varietà: 1) singhiozzo tossico nell'alcolismo, nel saturnismo (intossicazione da piombo) e specialmente nell'uremia, in cui costituisce un sintomo classico dell'affezione; 2) singhiozzo infettivo, frequente nel tifo, più raro nel colera, nell'eresipela, nella scarlattina e nelle setticemie; 3) singhiozzo sierico che può coincidere con gli accidenti sierici cutanei e scompare rapidamente con essi; 4) singhiozzo da ipocalcemia, cioè dalla diminuzione della quantità di calcio normalmente presente nel sangue. Infine ancora ricordiamo i «singhiozzi di origine centrale», dovuti a eccitazione diretta del centro nervoso encefalico da parte di diverse lesioni: tumori cerebrali, perturbazioni circolatorie cerebrali (rammollimento), ipertensione endocranica, meningite tubercolare, ecc., ed il cosiddetto «singhiozzo epidemico» che può apparire come forma isolata, a sè stante, benigna, temporanea ed attribuita ad un microbo (*streptococcus singultus*) oppure associata alla encefalite epidemica.

Da questa rapida scorsa nel campo della patologia potete facilmente capire che il singhiozzo non è sempre così innocente come si crede e che non può bastare in tutti i casi, per la sua cura, un semplice sorso di acqua fredda. Se talora può essere dovuto ad un pasto eccessivamente abbondante, come è avvenuto al nostro Cavaliere che quel giorno si era abbandonato un po' troppo ai piaceri della mensa, o ad un pasto consumato in fretta eccessiva, come può accadere ad un individuo troppo indaffarato, esso può essere anche il segnale d'allarme di qualche pericolo più serio che minaccia il nostro organismo e che può essere svelato da una sapiente ricerca di altri sintomi, attuabile soltanto da un medico. Se quindi questo disturbo venisse malauguratamente ad annoiarvi, non insistete troppo a lungo con i piccoli mezzi a disposizione di chiunque e cioè inspirazioni profonde, sorsi di bevande ghiacciate, pennellate del faringe, compressione dei globi oculari, ecc.; se non ottenete alcun effetto da queste manovre recatevi dal vostro medico che, dopo un attento esame, potrà darvi i consigli più opportuni e mettervi sull'avviso, se ne è il caso, contro eventuali affezioni incipienti. Avrete così modo di trarre tutti i vantaggi di cui possono usufruire quelle assennate persone che fanno tesoro della secolare verità: *obstare principiis*.

Dott. FAUSTO TOSTI-CROCE

IL CARCIOFO

Un'ondata di aria fresca, leggera, soavemente profumata ci investe con il suo soffio dolce e vivificatore aprendo di buon mattino la finestra: ci annuncia che la primavera è ritornata e con essa la natura si è risvegliata a nuova vita. Quale invito migliore ad uscire di casa ed ad andare a respirare a pieni polmoni una boccata di aria pura fuori della città, in campagna?

E' un bisogno irresistibile dello spirito ed anche del corpo, dopo la monotonia delle lunghe e grigie giornate invernali. Un soffice tappeto erboso, su cui spuntano a cento a cento le prime timide margherite e dal quale si sprigiona un delizioso profumo di terra resa umida e molle dalla brina mattutina, ci accoglie festosamente mostrandoci i suoi ancor teneri fili d'erba protesi verso il sole in cerca di luce e di calore.

Può sembrare strano parlare di fioritura in questo erbaggio: eppure quella parte che le massaie chiamano capolino e che è quella che comunemente si mangia, altro non è che un fiore, non ancora sbocciato, un bocciuolo insomma, della pianta chiamata « *Cynara scolymus* », in cui i petali sono rappresentati dalle acuminate scaglie rese tenere e grasse per mezzo di speciali cure culturali. Il carciofo, in questa stagione, domina su tutti gli altri ortaggi nei mercati per il suo aspetto caratteristico e per la grande quantità, e vi dominerà fino a quando la tarda primavera non lo farà scomparire: infatti è ricercatissimo ovunque ed assai apprezzato per il suo squisito sapore.

Non c'è famiglia di qualunque ceto, sulla cui mensa esso non appaia presentato nei più svariati modi: si può dire che ogni regione possiede almeno un modo speciale per cucinarlo, e queste sue grandi possibilità culinarie sono dovute al fatto che è uno degli erbaggi che maggiormente si presta alle più diverse manipolazioni ed alla confezione di un gran numero di piatti preli-

bati. La parte edibile è costituita — come ho detto — dal capolino, ossia dal fiore del carciofo, quando esso non è ancora completamente sviluppato: tagliandolo circa un centimetro al di sotto della base si può dire che se ne utilizza circa il 67 %.

Crudo od appena lessato, ben condito con olio, burro, sale pepe ed una fogliolina di prezzemolo è forse il modo più indicato di prepararlo poichè così si utilizzano integralmente tutti i suoi principi attivi, parte dei quali verrebbe parzialmente alterata dalla cottura, ma attenti a non farne indigestione, poichè ogni abuso, anche delle cose più innocue, può far male! Altro modo molto in uso è quello di farlo fritto dorato, oppure al tegame, ed anche al burro con salse varie, od aggiungerlo a sformati.

Antica è l'usanza di conservarlo sott'olio, ed a questo scopo si utilizzano i frutti che si ottengono verso la fine del periodo di produzione annuale della pianta, e che si presentano notevolmente più piccoli degli altri, tanto da farli chiamare carciofini.

Per le sue proprietà alimentari e medicamentose il carciofo era conosciuto fin dal tempo degli Egizi e dei Greci. Il suo gusto particolare ed il notevole valore nutritivo spiegano l'enorme sua diffusione e popolarità.

Se è pur vero che la quantità dei principi nutritivi in esso contenuti è alquanto scarsa in confronto di altri prodotti del suolo, in quanto un buon 86 % è costituito da acqua, mentre solo un 8 % è dato da carbo-idrati, un 3 % da sostanze azotate ed un 1 % da grassi, in compenso la qualità di essi è buona, dato che le proteine, ossia le sostanze plastiche, sono ricche di fosforo, e quindi hanno un alto potenziale nutritivo, ed i carboidrati sono costituiti quasi esclusivamente da inulina e mannite, fattore questo, di grande importanza per chi soffre di quella assai frequente alterazione del ricambio se si chiama diabete; dall'inulina infatti e dalla mannite, per scissione, non si produce glucosio.

Vi si trovano, inoltre, armonicamente ed abbondantemente rappresentate tutte quelle sostanze che non rientrano nel novero delle sostanze nutritive vere e proprie, ma che necessitano in sommo grado al nostro organismo perchè possa mantenersi in perfetto equilibrio: intendo dire dei preziosi sali minerali e delle vitamine, con prevalenza della vitamina C antiscorbutica, seguita dalla B e dalla D, rispettivamente antineuritica ed antirachitica e con piccole quantità anche della A od antixerofthalmica.

Il carciofo è, quindi, una sorgente di sali minerali e di vitamine delle più abbondanti ed a buon mercato. Ma anche se esso non avesse alcun valore per sè stesso, gran valore glielo darebbero sempre gli abbondanti e sostanziosi condimenti con i quali viene presentato a tavola.

Ed ora passiamo a considerare il carciofo da un punto di vista un po' meno strettamente gastronomico: per il suo alto contenuto di cellulosa, circa il 2 %, giova nella stitichezza, in quanto essendo questa una sostanza di natura legnosa e non assimilabile, con la sua presenza eccita e facilita la peristaltici, ossia il contrarsi e quindi lo svuotarsi dell'intestino.

Inoltre il fatto di riuscire sempre gradito per il suo aroma così delicatamente dolce-amaro, lo rende indicato per chi è affetto da inappetenza: ed anche per quegli individui molto magri e affetti da debolezza di stomaco, in quanto rappresenta un ottimo veicolo di grassi ed altre sostanze che, prese da sole, riuscirebbero intollerabili.

Ma dov'è che il carciofo comincia ad avere un'importanza veramente terapeutica è in alcune forme di anemia, cosiddette secondarie, e specialmente in quelle che colpiscono i giovanetti e le giovanette nel periodo della crescita, per l'alto contenuto in ferro che possiede il capolino.

Con questo non si deve credere, però, che soltanto qui siano racchiusi tutti i pregi e tutto il valore: infatti studi recenti hanno dimostrato la presenza nelle sue radici e nelle sue foglie amarissime di una sostanza che è stata chiamata « Cinarina » e che possiede particolari proprietà terapeutiche in certe forme di disfunzione epatica. Essa vi sarebbe contenuta in alte dosi, tanto da venire estratta attualmente a scopo industriale per essere messa in commercio, opportunamente manipolata, sotto vari nomi.

Ma questo non fa che confermare quanto già in parte si sapeva per tradizione popolare e che ci era stato tramandato in numerosi scritti dagli antichi medici, che cioè l'infuso di foglie e di radici di carciofo (circa 50 grammi in un litro di acqua fatto bollire per un'ora) esercita una notevole e salutare azione tonificante e stimolante sulle cellule del fegato un po' restie a lavorare, facendo ben presto scomparire le conseguenze del loro insufficiente lavoro.

Esercita pure, questo infuso, un'azione dissolvente sulla colesterina, che sempre abbonda nei calcoli del fegato, fluidificando nello stesso tempo la bile e favorendo il suo passaggio dalla cistifellea nell'intestino. Ecco infatti in questi malati, per la migliorata funzione depurativa ed antitossica del fegato, risvegliarsi come d'incanto l'appetito, riattivarsi la peristaltica intestinale e scomparire la tinta giallastra della pelle, mentre viene ad esercitarsi una benefica azione anche sulla diuresi, che diventa più abbondante e facile, permettendo la completa eliminazione delle scorie e dei prodotti tossici che continuamente si accumulano nell'organismo.

Ed ora che sapete quali e quanti sono i pregi di questa pianta, pregi alimentari offerti dai suoi fiori immaturi e i pregi terapeutici delle sue radici e delle sue foglie amare non mi rimane che ripetervi: gustate carciofi, mangiatene, se v'agrada, molti e possibilmente crudi, poichè non fanno male, ma non eccedete.

Dott. ENRICO CHIARI

Qualche causa di esaurimento nervoso

Non pochi sono coloro che vanno incontro ad esaurimento nervoso tra quanti studiano, appartengano essi alla gioventù studentesca o alla eletta classe degli studiosi adulti. Ma l'esaurimento nervoso non è appannaggio esclusivo di tali individui, chè, purtroppo esso si manifesta in tutti quelli che lavorano intensamente e rappresenta una delle pene più grandi di costoro.

In molti casi però l'esaurimento nervoso è erroneamente chiamato in causa, poichè si tratta invece di malattie organiche vere e proprie che non hanno nulla di comune con esso.

Il fattore « lavoro mentale », inteso in senso stretto, non è certamente l'unico elemento causale dell'esaurimento nervoso. E' facile pensare che tale malattia sia dovuta ad un vero logorio della cellula nervosa, logorio causato da un lavoro mentale eccessivo. Questo concetto deriva dall'opinione di poter applicare al sistema nervoso quanto è dimostrato per il sistema muscolare: durante

il lavoro muscolare infatti si verifica un notevole aumento dell'attività del ricambio, proporzionale alla intensità del lavoro.

Ma nel sistema nervoso ciò non avviene, o quasi: la fisiologia insegna che mentre nei muscoli è assai grande la differenza tra ricambio basale (fenomeni di assimilazione e disassimilazione di un tessuto allo stato di riposo) e ricambio funzionale (che si riscontra nel tessuto durante la sua piena attività specifica), nel sistema nervoso essa è assai piccola e tale da non permettere di poter parlare di sovraccarico ed eventualmente di squilibrio per opera dell'attività nervosa.

Anche la dizione « esaurimento del sistema nervoso » è inesatta: si tratta infatti di fenomeni di stanchezza o fatica, legati ad accumulo di prodotti tossici, ai quali il sistema nervoso è sensibilissimo. Si verifica cioè quanto si ha nei muscoli: la fatica muscolare deve considerarsi una vera intossicazione da lavoro operata dai prodotti tossici disintegrativi del ricambio. Mentre però nei muscoli tale intossicazione dipende dal grande aumento del metabolismo durante la loro attività, nel sistema nervoso non si può invocare, come sopra si è detto, tale aumento del ricambio, per cui bisogna ritenere che già il ricambio generale di tutto l'organismo sia fundamentalmente alterato, per modo che, a causa dell'anormale ristagno dei prodotti di disintegrazione nelle maglie di tutti i tessuti, l'equilibrio del ricambio si mantenga sempre in condizioni di instabilità e i fenomeni tossici e quindi di fatica siano sempre allo stato potenziale. La spinta alla rottura dell'equilibrio può essere rappresentata dal cattivo funzionamento dei grandi apparati organici (respiratorio, digerente, circolatorio, ecc.), facile a verificarsi durante il lavoro mentale, specialmente se condotto in maniera poco igienica.

Lo stabilirsi dei fenomeni di fatica mentale è però anche favorito da una particolare predisposizione del sistema nervoso, congenitamente più sensibile alle cause morbose sia esterne sia interne.

Soltanto il medico curante può decidere nel singolo caso se si tratti veramente di esaurimento nervoso o di vere malattie organiche. Noi qui elencheremo rapidamente tutti quei precetti pratici di igiene capaci di prevenire o ridurre al minimo i danni del lavoro mentale mal condotto.

Durante lo studio bisognerà curare che la respirazione e la circolazione si compiano nella maniera più perfetta, inquantochè con esse è in diretta funzione un ricambio attivo. Lo studio di per sè ostacola la buona respirazione a causa di tre fattori: la posizione, l'attenzione, l'ambiente.

La posizione curva su se stesso ostacola il giuoco dei muscoli respiratori e il libero espandersi delle cavità addominale (respirazione a tipo maschile) e toracica (respirazione a tipo femminile). Inoltre tale posizione viziata nei giovani è causa di deformità gravi della gabbia toracica (cifosi, scoliosi), che apportano un ostacolo permanente alla respirazione. Si curi quindi nello studio una posizione corretta e comoda, con adatta distanza dal piano su cui si scrive o legge, piano che dovrà essere inclinato per non costringere il capo a una eccessiva flessione.

L'attenzione è altra causa di cattiva respirazione, perchè per essa gli atti del respiro divengono assai superficiali.

Grande cura sarà posta all'ambiente di studio, che dovrà essere vasto, sufficientemente arieggiato e ben illuminato. L'illuminazione falsa o insufficiente affatica notevolmente l'occhio ed è colpevole di molti sintomi penosi, a torto

attribuiti all'esaurimento nervoso. A lungo andare produce notevole abbassamento della potenza visiva.

Per quanto riguarda il riscaldamento nella stagione fredda, va posta attenzione che i gas di combustione vengano bene allontanati, data la loro grande tossicità.

Importantissimo è far sì che la circolazione sanguigna si compia in maniera perfetta, onde apportare sempre nuove riserve di nutrimento e di ossigeno ai tessuti e rimuovere, al più presto, i prodotti tossici di disintegrazione della vita cellulare.

Durante lo studio la circolazione viene ostacolata dall'immobilità e dalla cattiva respirazione. L'immobilità è dannosa in quanto toglie alla circolazione venosa l'importante aiuto delle contrazioni muscolari, che, comprimendo le vene, ne spremono il sangue in senso centripeto (il reflusso verso la periferia è ostacolato dalle valvole esistenti lungo il corso delle vene, specie negli arti inferiori). Il freddo che facilmente prende durante la stagione invernale dopo avere studiato un po' di tempo è in parte in rapporto alla cattiva circolazione, in parte all'inattività dei muscoli. Questi, per la notevole quantità di energia che svolgono nella loro contrazione, vanno considerati i migliori caloriferi dell'organismo. Essi producono il 75 per cento di tutto il calore del corpo; durante la loro attività intensa tale calore può aumentare di quattro o cinque volte.

La cattiva respirazione ostacola anch'essa la circolazione, perchè impedisce l'aspirazione esercitata sui grossi vasi venosi endotoracici (vene cave) dai profondi atti inspiratori: aspirazione che rappresenta un validissimo aiuto alla circolazione venosa. Il benessere che si prova, dopo un lungo periodo di immobilità, nello stiracchiare le membra e nello sbadigliare profondamente è legato appunto alle energiche contrazioni muscolari e alla piena inspirazione provocata da un tale atto.

Si cercherà quindi di evitare, durante lo studio, la protratta immobilità, interrompendo ogni ora con qualche movimento di ginnastica svedese e con profondi atti inspiratori, compiuti possibilmente innanzi la finestra aperta, ed a bocca chiusa: la respirazione dovrà compiersi attraverso le narici, tenendo chiusa la bocca, per evitare il brusco raffreddamento delle fauci.

Per quanto riguarda l'alimentazione, essa sia sobria e mista. Non è affatto consigliabile che essa sia eccessivamente abbondante e prevalentemente carnea, perchè in tal guisa non si farebbe altro che sovraccaricare un ricambio spesso già alterato, facilitando i fenomeni tossici della fatica. Bisognerà però guardarsi dall'eccesso opposto, cioè da una alimentazione insufficiente a coprire le esigenze del fabbisogno organico. Il vino si userà con molta moderazione, perchè abbassa notevolmente il rendimento del lavoro mentale.

Per quanto riguarda il riposo estivo, esso, benchè necessario, non deve svolgersi nella completa inerzia mentale, ma deve più che altro consistere nel porre l'organismo nelle migliori condizioni di vita igienica, in modo che il ricambio e le funzioni respiratoria, circolatoria, digerente, eliminatoria, si compiano nella maniera più perfetta. Il lavoro mentale delle vacanze si svolga possibilmente in piena aria e soprattutto sia piacevole e liberamente scelto, esente da preoccupazioni e da noia, fattori questi che assai spesso nello studio ordinario sono una delle principali cause di affaticamento dell'individuo. In tal modo le vacanze saranno di alto vantaggio per la salute fisica senza riuscire di grave dissipazione per la mente.

Dott. MICHELE ANDREUCCI

DALLE RIVISTE: CONSIGLI D'IGIENE PRATICA

Il trattamento delle ferite (Da « Vita Ratgeber », gennaio 1942).

Prima che il ferito giunga al sanitario passa del tempo durante il quale si può fare qualcosa, tenendo bene in mente il primo precetto della Medicina: *primum non nocere*. Troppo spesso una ferita viene trattata in modo irrazionale: lavaggi con acqua, tele di ragno, pece, garza sudicia, succhiamente della ferita o anche disinfettanti troppo energici come iodofornio, lisolo, acido fenico ecc.

Si devono soltanto aiutare i processi naturali di difesa dell'organismo ed impedire l'attecchimento di germi; non si deve perciò proteggere la ferita con le dita o con oggetti portatori di germi. Il mezzo migliore è la tintura di iodio con cui si pennella non solo la ferita ma anche il territorio circostante. Però quasi mai si ha con sé una fialetta di tintura di iodio o un pacchetto di garza sterile; è sufficiente una cosa molto più semplice: un pezzo di stoffa lavata e stirata di fresco, come può essere un fazzoletto pulito. Infatti si è visto che la biancheria di bucato è quasi priva di germi. Però bisogna far attenzione di non toccare con le mani la parte della stoffa che verrà applicata sulla ferita.

Le ferite da taglio sono per lo più prive di germi; invece richiedono particolari cure le ferite inquinate con terra, escrementi di bestie od altre impurezze; vi può essere allora il pericolo dell'attecchimento di germi del tetano o della gangrena gassosa con gravi pericoli per la vita; ma anche i microbi più comuni possono essere pericolosi. Perciò se una ferita, anche molto piccola, comincia a presentare arrossamento o dolore non bisogna tardare a consultare un medico, che potrà agire molto più efficacemente contro un'infezione iniziale che non contro una infezione estesa. F. T.

Date pane integrale ai bimbi! (PETRI, *Gesundheit und langes Leben*, n. 51, gennaio 1941).

Molti disturbi intestinali di cui soffre la nostra generazione sono dovuti all'irrazionale modo di nutrirsi e specialmente alla tendenza di raffinare i vari cibi, privandoli delle sostanze ritenute poco digeribili. Questo è un errore perchè queste sostanze zavorra, cui non si dà alcun valore nutritivo, hanno invece l'importante compito di stimolare le funzioni intestinali, mantenendo atti i poteri di digeribilità. E' necessario perciò evitare che un simile errore danneggi anche i nostri bambini, cui perciò dobbiamo precocemente somministrare un cibo che abbia due fondamentali requisiti: sia capace di dare un buon lavoro di masticazione ai denti e contenga sufficiente quantità di sostanze zavorra stimolanti le funzioni digerenti.

A tali requisiti risponde perfettamente il pane integrale, che oltre al resto, è anche ricco di vitamine e sostanze minerali. F. T.

Lotta all'invecchiamento (A. MAYER, *Gesundheit und langes Leben*, n. 51, gennaio 1941).

Ogni uomo che abbia raggiunto i 50 anni dovrebbe proporsi di farsi visitare da un medico una volta all'anno; se non avverte alcun disturbo può bastare l'esame delle urine e la misurazione della pressione arteriosa. Ma se egli avverte qualche disturbo non deve attendere che esso aumenti di intensità, giacchè per il medico è molto più facile prevenire che curare i malanni della vecchiaia. Per prevenire questi ultimi è necessario condurre una vita regolare, senza sovraccarico del corpo o dello spirito. Bisogna evitare l'eccessivo accumulo di grasso mediante esercizi fisici facili ma quotidiani, i quali favoriscono anche la circolazione sanguigna, le funzioni intestinali e distendono il sistema nervoso: la tranquillità del sistema nervoso è un fattore essenziale per una buona vecchiaia. Il nutrimento deve essere ricco di vitamine, ma scarso, giacchè la minaccia di malattie della vecchiaia è tanto più forte quanto più si è grassi. Occorre quindi misura nel mangiare come anche nell'uso di bevande alcoliche e di tabacco. Come si vede i consigli sono semplici, ma è necessario ricordare che una vita ben regolata è sempre presupposto necessario per una lunga vita priva, dei malanni della vecchiaia.

Medici specialisti che accordano facilitazioni ai nostri assicurati

(Riduzione del 30%, sugli onorari fissati dal Sindacato Fascista dei Medici)

ODONTOIATRI

- Agrigento:** Dr. A. CUCURULLO.
Canicatti: Dr. G. CASSARO, P. Palma.
- Alessandria:** Dr. A. PICCINI, V. della Vittoria 3 - Dr. A. G. PICCIONE, V. Suvonarola, 12.
Acqui: Dr. M. G. Griffes, Via Italo Balbo
- Casale Monferrato:** Dr. U. GAUDINA, V. Palestro, 7 - Dr. A. REDOGGIA, P. Duomo, 1 - Dr. G. PINOLINI, V. Benvenuto S. Giorgio, 8.
Novi Ligure: Dr. M. LE BELLONE.
Tortona: Dr. C. TORTI.
- Ancona:** Dr. L. PANAREO, C. Vittorio Emanuele III, 9.
- Aosta:** Dr. A. CHIAMPO - Dr. T. SPIRITO, V. Ospedale - Dr. A. BOFFA, P. Vitt. Emanuele, 7.
Ivrea: Dr. G. BALMA, P. Vitt. Emanuele, 12 - Dr. G. MATCINO, V. Arduico - Dr. G. PUOLIFESE, V. XXI Aprile.
- Aquila:** Dr. G. B. DE ANGELIS.
- Arezzo:** Dr. M. MICHELINI, Via Francesco Crispi, 2.
- Ascoli Piceno:** Dr. A. MONDOZZI, V. B. Cairoli - Dr. L. PENNESI, V. Malta - Dr. A. TASSONI, V. Malta.
- Asti:** Dr. A. DEGAN, P. Medici, 1 - Dr. C. IVALDI, C. Dante, 3 - Dr. L. MALAGOLI, V. Cavour.
- Bari:** **Andria:** Dr. F. SARDANO - Dr. F. SGARAMELLA, V. Grimidrotta, 3.
- Bergamo:** Dr. E. AVETTA, Via Monte Grappa, 7 - Dr. G. BRAUN, Viale Roma, 12 - Dr. G. CALDEROLI, Via XX Settembre, 46 - Cav. Dr. C. CASTELLI, - Prof. Dr. G. CAZZAZZENI, V. Roma, 6 - Dr. V. DAL LAGO, P. V. Veneto, 1.
- Bologna:** Dr. F. BIGNARDI, Via Saffi, 2 - Dr. G. CAPOZZI, P. De Marchi, 8 - Dr. A. CARAMITI, Via Innerio, 17 - Dr. A. FRANCESCONI, V. Saffi, 2 - Dr. M. GIANOTTI, V. Saffi, 2 - Dr. G. PIVA, V. Maggiore, 5.
- Bolzano:** Dr. E. GROSSI, C. Vittorio Emanuele, 7 - Dr. F. TRANQUILLI, P. Vitt. Emanuele, 8.
Bressanone: Dr. M. REIS, Via Ponte Aquila, 1.
Monza: Dr. G. DE BONO, - Dr. G. KEISER, C. Prin. Umberto, 32 - Dr. A. KONIG, C. Gotha, 8 - Dr. F. SINGER, C. Prin. Umberto, 7.
- Brescia:** Dr. O. BERTOLI, C. Magenta, 23 - Dr. E. CARTELLI, Via Dante, 42 - Dr. M. JORI, C. Vittorio Emanuele, 58 - Dr. G. B. RIETTI, V. Mazzini, 6 - Dr. G. RIETTI, V. Mazzini, 6 - Dr. D. SAL-
- VAGNI, Viale Stazione, 6 - Dr. D. SCACHERI, C. Palestro, 27.
Gardone Riviera: Dr. G. GOIO.
Salò: Dr. G. SIMONI, P. Via Emanuele, 96.
Cagliari: Dr. L. FRONGIA, Via Manno, 38 - Dr. G. PINNA-STARA, Viale Diaz.
Iglesias: Dr. E. SPINAS, V. Roma, 5.
Campobasso: Dr. A. MARTINO - Dr. SANTORO, Manfredi.
Carrara: Dr. G. Batt. LODOVICI, V. Lunense.
- Catania:** Dr. M. DI GRAZIA, V. Garibaldi, 9 - Dr. S. GRECO, Via Etna, 270 - Dr. G. MILONE, Via Umberto, 41 - Dr. R. MUSUMECI GRASSI, Via Vittorio Emanuele, 215 - Dr. F. POLITI, Via Etna, 208.
- Catanzaro:** Dr. C. CITANNA, Via Monte, 12.
- Chieti:** Dr. Cav. E. MASTROFASQUA, V. S. Gaetano, 7.
- Como:** Dr. V. GORIN, V. Garibaldi, 19 - Dr. A. PADERI, V. Indipendenza, 4 - Dr. L. TORI, P. Grimaldi, 2.
Lecce: Dr. M. HEUMANN, Via Roma, 28.
Cosenza: Dr. G. ANDREASSI, Via Mazzini - Dr. O. CERBELLI, P. Ferrovia - Dr. A. CHIMENTI, Via Trento.
- Cremona:** Dr. L. BERTELOTTI, Via Beltrami, 4 - Dr. E. REBIZZI, P. Roma, 17 - Dr. R. ZANNINI, V. Biasio, 5.
Casalmaggiore: Dr. O. BOLES.
- Cuneo:** Dr. F. MANFREDI.
- Enna:** Dr. D. COLOMBRITA, Via Roma, 292.
- Ferrara:** Dr. A. CAVALLARI, Largo Castello - Dr. G. FINI, Corso Giovecca, 8 - Dr. D. MORI, V. Cor-tevecchia, 8 - Dr. A. TESI, Via Palestro, 21 - Dr. G. TESI, Via Palestro, 21.
- Firenze:** Dr. V. ARNONE, V. Pandolfini, 26 - Dr. A. CIPPELLI, Lung'Arno Acciafoli, 22 - Dr. G. PUCCI, V. dei Sarvi, 6 - Dr. C. RAMONINO, V. Vecchiotti, 9 - Dr. S. CALAMARI, V. Della Porgola, 14-bis.
- Foggia:** Dr. G. ARNONE, - Dr. E. DI MAIO - Dr. G. BUONO DI Luciano.
- Manfredonia:** Dr. P. MELUCCO.
S. Severo: Dr. P. RECCA.
Rimini: Dr. E. LAZZAROTTO - Dr. L. PEDRAZZI - Dr. R. PELOSI.
- Genova:** Dr. G. MORIANI, P. Cor-
- vetto, 1/4 - Dr. F. PUPPO, Salita S. Caterina, 1/2.
Cornigliano: Dr. G. TRAVAGLINI, V. Garibaldi, 13
Grosseto: Dr. A. ANGELINI.
- Imperia:** Dr. R. AMORETTI, V. Alfieri, 18 - Dr. O. DE VECCHI, Via del Monte - Dr. A. LATRONICO, V. Berio, 5-bis - Dr. E. MAGLIONE Imperia-Oneglia - Dr. C. MURA, Corso Dante, 2 - Dr. A. NATTA, V. Gandolfo, 1.
Bordighera: Dr. E. BUFFA, Via Sant'Antonio - Dr. I. DEL BOCA, V. Vittorio Emanuele.
Sanremo: Dr. E. GISMONDI, Via Vittorio Emanuele, 11 - Dr. G. ELENA, V. Carli, 1.
Ventimiglia: Dr. G. BUONSIGNORE, V. Roma, 7 - Dr. F. UGOLINI, Via Cavour, 51.
- Livorno:** Dr. I. CAPITANI, Scali Ugo Botti, 2 - Dr. O. CASAGNI, V. Magenta, 8 - Dr. C. QUARANTORSI, V. Enrico Mayer, 18.
Portoferraio: Dr. A. LACHI.
- Lucca:** **Altopascio:** Dr. G. L. PIRGATA.
Viareggio: Dr. G. GIUFFRIDA.
- Mantova:** Dr. G. CONSOLE, C. Umberto I, 89 - Dr. R. LABAGNA, V. Chiassi, 2 - Dr. E. PONGIUPPI, P. Imperia - Dr. M. PREDARI, Via Maradroni - Dr. L. VENERI, C. V. Emanuele, 64 - Dr. G. ZAGNI, V. B. Grazioli, 32.
- Matera:** Dr. D. MARINARO - Dr. S. LO RUSSO - Dr. F. P. PADULA, V. A. Parsio, 42.
- Messina:** Dr. F. TODARO, Via Dei Verdi.
- Milano:** Dr. G. ALTARA, C. ROMA, 68 - Dr. G. BIAGINI, Via Aversa, 17.
Magenta: Dr. R. RUSSITANO.
Monza: Dr. E. BONRAGLIO, Via Vittorio Emanuele, 1 - Dr. A. CAMPANARI, V. Italia, 13 - Dr. P. SAVIO, V. B. Lumi, 3.
- Modena:** Dr. A. TOTARO, Via Emilia, 26.
- Napoli:** Dr. A. COPPOLA, V. Cosario Console, 3 - Dr. F. DE NOTARIS, Via Cappella Vecchia, 6 - Dr. C. DONATO, V. B. De Cesare, 7 - Dr. V. GIUFFRÈ, V. Santa Brigida, 78 - Dr. G. LEO, V. Sant'Arcangelo a Baiano - Dr. E. MARUCCI, P. Torretta, 33 - Dr. A. SANSONE, V. S. Spirito di Palazzo, 9 - Dr. F. SANTANIELLO, Corso Vitt. Emanuele, 400 - Dr. G. VIOLET, V. Capodimonte, 31 - Prof. Dr. A. ZONA, P. Botini, 68.
Meta di Sorrento: Cav. Uff. Dr. V. RUSSO, Corso Littorio, 113.

Stabilimenti di cura che accordano facilitazioni ai nostri assicurati

Cliniche, ospedali, case di cura, poliambulanze ed istituti vari

Località	Nominativo	Facilitazioni	Località	Nominativo	Facilitazioni
BELOGNA .	Osp. « B. Mussolini » del- l'I. N. F. A. I. L. . . .	20%, 1ª e 2ª cl. 10%, 3ª cl.	MODENA .	Casa Prof. Marchetti - Via Giardini 20	80%
BRESCIA .	Poliambulanza - Piazz zale Garibaldi	20, 25 e 80%		Casa « Berti »	80%
CAGLIARI .	Casa Prof. G. Baggio - P. S. Benedetto	80%	NAPOLI .	Sanatorio « C. Forlanini »	80% diaria L. 20
CALTANIS- SETTA	Casa Dr. Ballati	80%	PALERMO .	Clin. Prof. Arnone - Via Ugdolena, 2	80% 80% retta 20% interventi e ricerche
CATANZARO	Ist. clin. diagn. fisioter. Dr. G. Mazza - V. Duomo	80%		Casa « Noto »	
COMO . .	Ist. Card. Prof. G. Galli - Via Volta 46	80%	PIACENZA.	Casa « Piacenza »	20%
COSENZA .	Casa Catalani - Villa Amelia	80%	REGGIO EMILIA .	« Villa Ida » - Prof. Dr. G. Zironi	80%
GENOVA .	Policlinico del Lavoro - Via Benedetto XV	ass. popolari L. 10 visita annuale	S. PELLEGR. TERME (Bergamo)	Casa Dr. M. Quarenghi .	20 e 25%
	Ist. Inalaz. Dr. B. Oxilia - Via XX Settem. 1-2 .	80%	S. SEVERO (Foggia)	Clin. Troiano - V.le Staz.	80%
LOCRI . (Reggio C.)	Casa di Cura Barillaro .	80 %	TORINO .	Ist. Med. preventiva - V. delle Orfane, 8	40% ass. popolari L. 11 visita annuale 35%
MESSINA .	Ist. ter. fisica Dr. G. Spa- gnolio - P. Stazione . . .	30%		Clin. malattie profess. - R. Università	
MESTRE (Venezia)	Osp. Civ. « Umberto I » .	10 e 20%		Istit. terapia ocozonica - Corso Oporto 10	30 e 40%
				« Villa Maria » - V. Princi- pessa Felicità, 15-bis, 17	15% prestazioni med. - chir. che
				Ospedale Maggiore S. G. Battista e della Città di Torino	
			TREVISO .	« Villa Bianca » - Prof. A. Grollo	80%
			TRIESTE .	Casa di Cura Duttogliano	20 o 10%

Cliniche specializzate e case di cura

BARI . .	Olin. Prof. D'Erohia - Via M. Signorile, 2 (ostetr. e ginecologia.	80%	ROMA . .	Guardia Ostetrica perma- nente E. Pestalozza	50, 80, 20%
CAGLIARI .	Casa B. Salvatore (ostetr. e ginecologia)	80%		Casa «ImmacolataConce- zione » (artr., sciatica e reumatismi) - V. Pom- peo Magno, 14	50%, ambulanza 1ª cl. L. 50 retta 2ª » » 40 » 3ª » » 25 »
ROMA . .	Olin. Ostetr. Ginecolog- ica R. Univ. di Roma Cura della sterilità.	A tutte le as- sicurate visite gratuite gio- vedì e sabato ore 15	PADOVA .	Casa «La Salutare» (loca- lità Altichiero) neu- rologia)	20%
	Osp. S. Galliciano (der- mosifilopatia)	diaria 80,50	TREVISO .	Casa Prof. P. Brisotto - Ponte Garibaldi (otori- nolaringologia	80%
	Ist. «Regina Elena» (tum.)	» 35 -	MIAZZINA (Novara)	Casa « Eremo » (malattie polmonari)	15 e 80%
	Clinica Odontoiatrica R. Università	20%			