

EDITORIALE


VOLONTÀ DI VOLERE

Nel settore sanitario nazionale le patologie di natura cardio-cerebrovascolare sono quelle che continuano a provocare il maggior numero di malati e di deceduti. Il fenomeno persiste nel flagellare l'Italia malgrado il crescente spiegamento di risorse economiche ed umane, investito a combattere questo triste primato.

Evidentemente la lotta non deve essere condotta soltanto, o prevalentemente, entro le mura ospedaliere, dove peraltro si è evoluto in quantità e qualità tanto il personale medico quanto quello infermieristico e tecnico utilizzato per drenare il fenomeno, così come sono migliorati sia le attrezzature sia i farmaci adoperati.

Ma i dati percentuali seguitano a definire il settore quale massima area di morti e feriti. Tuttavia la speranza in un futuro foriero di ben altri risultati deve essere coltivata diffondendo sull'intero territorio del Paese, a partire dalle scuole di ogni ordine e grado, il "credo" della prevenzione. È più che mai vero: "prevenire è meglio che curare"! Questa "guerra santa" sarà produttiva solo se combattuta anche sul territorio e fin dalla giovanissima età coinvolgendo scuole e famiglie. Al riguardo un ruolo assai importante potrà essere assunto, come sempre detto, dal volontariato di specie, così da assecondare concretamente scuole ed aree di cura e di ricerca. Giustappunto la ricerca! Essa è da alimentare, con risorse mirate, procacciate dalle associazioni dei pazienti, che opereranno in sintonia con le relative aree di cura. D'altronde, chi meglio dei portatori di patologie sarà sensibile nell'investirsi in questa nobile causa? In somma sintesi, lo stimolo maggiore a migliorare non potrà che risultare "la volontà di volere"!

Gianni Spinella



A tutte le autorità istituzionali, ai nostri associati e sostenitori "Gli Amici del Cuore" e il Comitato di Redazione di "Cuore in...forma" porgono i migliori pensieri augurali di un sereno Natale e di un Felice Anno Nuovo

CONOSCERE L'ANESTESIA GENERALE

Un accurato colloquio preliminare, le tecniche moderne, i farmaci sempre più raffinati e un'assistenza integrata per dissipare i timori del paziente, operare in sicurezza e controllare il dolore postoperatorio

Essere sottoposti a un intervento chirurgico e alla relativa anestesia generale può costituire per molti pazienti motivo di ansia e di preoccupazione. Per quanto riguarda l'anestesia, il timore è quello di entrare in un "territorio" sconosciuto, in quanto non si possono controllare le proprie reazioni. Un altro problema è il timore di sentire dolore. L'anestesia generale non è un semplice sonno o addormentamento, ma è uno stato di coma indotto farmacologicamente, temporaneo e reversibile. L'anestesia è condotta da medici specialisti (anestesisti-rianimatori), che seguono costantemente le condizioni del paziente, sia durante che dopo l'intervento. Inoltre i farmaci utilizzati al giorno d'oggi sono sempre più sicuri e con ridotti effetti collaterali.

Da un punto di vista generale, si possono individuare tre componenti necessarie:

- ▶ IPNOSI, attraverso un farmaco somministrato per via endovenosa o inalato;
- ▶ ANALGESIA, (assenza di dolore), tramite un farmaco analgesico;
- ▶ RILASSAMENTO MUSCOLARE, attraverso farmaci miorellassanti.

Tutto ciò permette al chirurgo di svolgere con tranquillità l'intervento programmato. La prima condizione è quella di avere un colloquio preoperatorio col medico anestesista che dovrà valutare le condizioni generali di salute (eventuali allergie, uso di farmaci, reazione a precedenti anestesie, valutazione della situazione cardiologica e polmonare). L'anestesista deve fornire tutte le informazioni al paziente e rispondere ai suoi timori.

Durante l'intervento chirurgico egli valuterà in ogni momento tutte le condizioni cliniche monitorate dalla moderna tecnologia (ECG, saturazione dell'ossigeno nel sangue, pressione arteriosa). Considerato che i farmaci miorellassanti bloccano completamente i muscoli, compresi quelli della respirazione, per avere un sicuro controllo della ventilazione viene introdotto un tubo dalla bocca nella trachea, collegato a un apparecchio respiratore in modo da somministrare la giusta dose di ossigeno. Al termine dell'intervento vengono aboliti tutti i farmaci al fine di raggiungere un graduale risveglio. Per garantire una maggiore sicurezza, il paziente viene tenuto nelle cosiddette "sale di risveglio" adiacenti alle sale operatorie, dove il medico o l'infermiere specialista lo assiste fino al completo risveglio.

Attualmente un momento importante della fase postoperatoria è quello di combattere il dolore, che può essere causa di stress e di rallentamento della guarigione. Nel caso di interventi chirurgici complessi è necessario permanere qualche giorno in TIPO (Terapia Intensiva Post-Operatoria), dove il paziente è seguito da personale specializzato. Al giorno d'oggi le tecniche anestesilogiche e i farmaci impiegati si sono particolarmente affinati, per cui ci si può serenamente affidare alle cure dei medici anestesisti nel corso dell'intervento chirurgico.

Nel prossimo numero di "Cuore in...forma" presenterò le tecniche di anestesia locale o periferica, che può essere una valida alternativa a quelle anestesilogiche generali.

Dott. Castellini Pierluigi

N.b: Il dott. Castellini risponderà con piacere a eventuali domande dei lettori nella rubrica "MI DICA, DOTTORE...".

INSIEME SI PUÒ VINCERE

Grande affluenza di pubblico per la serata divulgativa che ha avuto luogo alla Biblioteca "Gabriella Degli Esposti" di Castelfranco Emilia il 23 settembre. L'iniziativa è stata organizzata da "Cittadinanza Attiva" per rispondere ad una tematica molto sentita dai loro iscritti, a completamento ed integrazione del lavoro svolto dall'Associazione "Gli amici del Cuore". Il tema della serata, richiamato dalla domanda "Sei sicuro di saperne abbastanza?", era davvero di importanza vitale perché

affrontava due quesiti che più colpiscono per l'incidenza dei fattori di rischio e purtroppo della mortalità nella popolazione: l'arresto cardiaco ed il soffocamento per l'ingestione di un corpo estraneo. I relatori dell'Associazione "Gli Amici del Cuore" (Marilena Campisi, Francesca Coppi, Eugenio Di Ninno, Paolo Boccolari e Pierluigi Castellini) con molta professionalità e sensibilità hanno affrontato gli argomenti anche con efficaci simulazioni e prove pratiche, aiutati dai referenti delle

due Associazioni, Christian Bevilacqua e Romano Ansaloni.

Molto apprezzato anche l'intervento del Sindaco di Castelfranco, Giovanni Gargano, che ha elogiato il mondo del Volontariato e dell'Associazionismo come risorsa fondamentale della nostra società. Il coinvolgimento emotivo, derivato da alcune esperienze raccontate, è stato davvero intenso e i partecipanti si sono fermati anche oltre la chiusura della parte illustrativa per porre altre domande ai relatori, per misurarsi

con la propria disponibilità ad affrontare situazioni di aiuto, a risposta dell'invito trasmesso ed esplicitato nella locandina e cioè "Perché stare a guardare?". Questo invito si è tradotto in un esito davvero sorprendente: 85 persone hanno chiesto di partecipare al corso dimostrando un forte senso civico e responsabilità comunitaria. Di fronte a un risultato così importante si pone una riflessione altrettanto positiva: la condivisione e il lavoro d'insieme di due associazioni, Cittadinanza Attiva e Gli Amici del

Cuore, per una tematica di grande interesse, per una visione di intenti non più settoriale, ma univoca per il bene comune. Sull'onda di questo successo è stata avanzata la proposta di organizzare un'altra serata per consegnare gli attestati e per informare i cittadini che le due Associazioni regaleranno alla città di Castelfranco un defibrillatore da posizionare all'esterno in una zona centrale e solitamente molto frequentata, affinché risulti fruibile ed utilizzabile in qualsiasi momento.

Maria Teresa Focci

GIOVENTÙ PREMIATA

Giunta alla sua XVI edizione, lo scorso 17 ottobre si è svolta la tradizionale cerimonia di premiazione dei

concorsi collegati ai progetti "Mangia giusto, muoviti con gusto" e "Mani...in pasta" relativi all'anno scola-

stico 2018-19. Ai due progetti di educazione alimentare e motoria hanno partecipato 70 scuole, tra nidi, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado della provincia di Modena, per un totale di 5636 alunni. Questi progetti fanno parte dell'offerta formativa

proposta dall'Unità Operativa Nutrizionale dell'Azienda USL di Modena, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Provinciale e "Gli Amici del Cuore", da sempre impegnati a sostenere la cultura della prevenzione primaria, da diffondere a scuola e in famiglia fin

dalla più tenera età. Per i 22 lavori presentati ai concorsi erano in palio 6 premi, erogati come sempre dal nostro sodalizio, per un ammontare complessivo di 3.700 Euro, da utilizzare per l'acquisto di materiale didattico o per iniziative di interesse scolastico.

[continua a pagina 3]



ACETAIA
LEONARDI
1871

Aceto Balsamico di Modena

Via Mazzacavallo, 62 - 41043 Magreta di Formigine - Modena
www.acetaialeonardi.it - info@acetaialeonardi.it

Cuore in...forma

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" di Modena aderente al **CONACUORE**

Direttore Responsabile: Stefano Della Casa

Redazione e Amministrazione

Via Zurlini 130 - 41125 Modena

Tel. 059344981 - Fax 0592923049

E-mail: gliamicidelcuore@virgilio.it

Web: www.gliamicidelcuore.mo.it - www.conacuore.it

Editore

Edizioni Della Casa S.r.l

Viale Corassori, 72 - 41124 Modena, Tel. 059 7875080

Proprietà: "Gli Amici del Cuore" di Modena

Reg. Tribunale di Modena n. 1276 del 10.04.1996

Stampa: Grafiche Tem - Modena



La nutrita rappresentanza della classe II C della scuola media "Bursi", accompagnata dalla loro insegnante e insieme a Roberto Baccarini, referente dell'Associazione per i progetti nelle scuole.

[segue dalla seconda pagina]

È opportuno sottolineare che i lavori premiati non sono il frutto di un'esercitazione estemporanea, ma il risultato di un percorso formativo - didattico che coinvolge anche le famiglie degli alunni soprattutto nelle scuole dell'Infanzia e Primarie.

L'elenco delle scuole vincitrici è già stato pubblicato nel numero precedente del nostro periodico. Tra i lavori presentati al concorso "Mani...in pasta" la Commissione esaminatrice ha apprezzato particolarmente quello della classe II C della scuola media "Bursi" di Spezzano, che ha realizzato un prodotto tipico della tradizione gastronomica emiliana, i tortelloni. Partendo da un attento studio della piramide alimentare e dei caratteri nutrizionali degli ingredienti impiegati (in parti-

colare dei sali minerali e delle vitamine), gli alunni hanno conferito al loro lavoro di gruppo una marcata impronta ecologica. Infatti si sono recati al mercato di Spezzano forniti di sportine di tela e non di plastica, hanno acquistato da aziende locali a km. 0 gli ingredienti (rigorosamente documentati dalle etichette alimentari dei prodotti acquistati), poi hanno tirato la sfoglia come poche massaie oggi continuano a fare. Si sono quindi sbizzarriti con tre varianti di impasto, unendo alla ricotta gli spinaci, le carote e le rape. Infine, per sottolineare la marcata impronta ecologica del loro lavoro, hanno realizzato un bel piede di legno a più colori. Tutte le fasi della loro attività sono state documentate in un accurato "book" fotografico.

"MI DICA, DOTTORE..."

Prosegue la rubrica che ha riscosso il favore dei nostri lettori, di cui pubblichiamo due interessanti domande. Si ringraziano per le risposte il cardiologo dott. S. Tondi e la dietista dott.ssa L. Lodi

Buongiorno, ho 66 anni e da qualche tempo, quando mi alzo dalla sedia o dal divano al pomeriggio o alla sera avverto spesso un senso di vuoto alla testa e l'annebbiamento o l'oscuramento della vista. Questo disturbo, che dura dai 5 ai 10 secondi, non si verifica invece quando mi alzo dal letto al mattino o alla notte. Il mio medico di famiglia, dopo che l'Ecodoppler alle carotidi non ha riscontrato stenosi o placche significative, ha concluso che si tratta di "ipotensione ortostatica", ma non ha ritenuto opportuni altri esami o terapie. Ora sono a chiederle se questo disturbo non crei alla lunga danni al cuore, al cervello o agli occhi e se ritiene opportune ulteriori indagini ed eventuali terapie. La ringrazio molto.

F.G., Modena

Per fare diagnosi di ipotensione ortostatica bisogna fare una misurazione della pressione arteriosa in posizione supina e ortostatica, con riduzione di 20 mmHG nel passaggio alla stazione eretta. Se non è associata a patologie vascolari dimostrabili, come ad esempio patologie dei vasi epiaortici o altre malattie vascolari, tale condizione non rappresenta una malattia vera e propria, ma deve essere gestita con attenzione dal soggetto, in quanto può determinare episodi di caduta a terra con le conseguenze del caso. Il modo più semplice per prevenire tale condizione è rappresentato da un passaggio graduale dalla posizione supina a quella eretta, valutando soggettivamente l'assenza di "vuoto alla testa" o di "annebbiamento della vista". È importante da parte del medico valutare le terapie che il paziente sta assumendo (es. terapia diuretica, farmaci ipertensivi) che possono essere rimodulate e ridotte. Il paziente, specialmente nel periodo estivo, deve fare attenzione all'esposizione prolungata al caldo e al sole e deve curare molto bene l'idratazione.

[continua a pagina 4]

AL VOLONTARIATO (*)

*Autentica ricchezza
della Società
ne è linfa vitale
risorsa irrinunciabile
generosa espressione di dedizione
capacità d'offrire senza chiedere
di pretendere solo per gli altri
d'accettare anche l'incomprensione
dimenticando se stessi
e tuttavia
non spegnete mai la piccola fiamma
sovente l'invisibile scintilla di poesia
che alberga nel cuore e nella mente
d'un volontario
che ne attiva e alimenta l'energia
spontaneamente profusa.
Appare poco, ma c'è !
Non l'estinguete con l'indifferenza.
È poesia che sa esprimersi
soltanto con azioni concrete
scaturite dal bisogno dei sofferenti,
ma che riescono a inverarsi
quasi per istinto,
nello stimolo alla propensione quotidiana
intesa al bene comune.*

(*) G. SPINELLA, Il giardino di Giò, Guiglia Editore, 2019. Il ricavato dalla vendita del libro sarà devoluto alla Fondazione Gianni Spinella, che premia laureandi in Medicina con lavoro di tesi in Cardiologia, i laureandi in Infermieristica con lavoro di tesi in Cardiologia e i laureandi in Tecniche di Fisiopatologia Cardio-circolatoria.

segui su
f marchesi store

MARCHESE STORE
VALIGERIA & PELLETERIA
Tel. 059 875 2153
www.marchesistore.it
STRADA MORANE 298

TESSERAMENTO 2020

Ricordiamo che dal 2 gennaio è possibile iscriversi o rinnovare la tessera per l'anno 2020 con le seguenti modalità:

- 1 Presso la Sede di via Zurlini 130
Modena negli orari d'ufficio (dal lunedì al venerdì ore 9-12)
- 2 Con bollettino di c/c postale – 12314415
Codice IBAN: IT49R0760112900000012314415 -
- 3 Con bonifico bancario - su BPER Banca
Codice IBAN: IT46E0538712906000000558612 -

Specificando i dati anagrafici e la causale del versamento:

Socio Ordinario € 20 - Socio Sostenitore € 50 - Socio Benemerito € 260
Per la scelta del 5x1000 sulla dichiarazione dei redditi indicare il

C.F.: 94031770368

Ecco i servizi che offriamo GRATUITAMENTE ai nostri Soci vecchi e nuovi.

- Visita cardiologica su prenotazione, con elettrocardiogramma ed eventuale ecocardiodoppler presso il nostro Ambulatorio Sociale di MODENA - Via Rosselli 396/2
- Corsi di BLS-D (Rianimazione Cardiopolmonare e uso del defibrillatore) presso il nostro Centro di Formazione di MODENA – Via Rosselli 396/2 (ogni martedì pomeriggio e sabato mattina su prenotazione).
- Spedizione per posta ordinaria o via mail del nostro periodico "Cuore in ... forma"

Sul nostro sito www.gliamicidelcuore.mo.it sono riportate le principali iniziative, come gli appuntamenti di "INSIEME PER LA TUA SALUTE", i momenti conviviali, le gite ecc.

Partecipa alla lotta contro le malattie cardiovascolari sostenendo con la tua iscrizione le attività de "GLI AMICI DEL CUORE"!

RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE

2 mondi sempre più vicini, ora anche in 1 sola Striscia Reattiva

Colesterolo Totale



L'esame contemporaneo del Colesterolo Totale e della Glicemia in 2 minuti con una goccia di sangue

Partecipa anche tu alla scoperta dei 2 mondi !

Difendi la tua salute!

EXXE

Exxe s.r.l. - Via Breda, 120 - 20126 Milano
Tel.: +39 02 26005293 - Fax: +39 02 25785040 - www.exxe.it - exxe@exxe.it

Numero Verde
800-225601

SCUOLE E NOCI DEL CUORE



Pur con qualche restrizione di carattere burocratico, le scuole continuano a dare un contributo importante alla raccolta fondi LE NOCI DEL CUORE. In alcuni Istituti il banco viene tradizionalmente gestito, in alternanza coi nostri volontari e con la supervisione degli insegnanti, dagli stessi studenti. Nella foto: l'attraente e brioso banco allestito nell'atrio dell'Istituto "F. Selmi" di Modena.

[segue dalla terza pagina]

Sento sempre più spesso nelle trasmissioni TV vari nutrizionisti "demonizzare" gli zuccheri, non solo quelli semplici, ma anche quelli complessi, cioè i carboidrati. Ma la pasta, il riso, il pane e le patate non sono il nostro carburante e alla base della "dieta mediterranea", riconosciuta universalmente tra le migliori, se non la migliore al mondo? Dopo i 65-70 anni è consigliabile ridurre la quota nella dieta quotidiana? Se sì, in quale percentuale? Grazie.

I carboidrati sono fondamentali nella nostra alimentazione, e vengono suddivisi in semplici (detti comunemente "zuccheri") e complessi. Se parliamo di zuccheri AGGIUNTI come zucchero bianco, miele o fruttosio, la letteratura scientifica ci mostra l'importanza di ridurli a consumi occasionali, e non quotidiani. Quelli complessi come cereali e derivati (pasta, pane, farina...), al contrario, devono essere presenti in modo regolare nella nostra dieta, più volte al giorno: vanno però limitati tutti quei prodotti di scarsa qualità e industriali, os-

sia pane bianco con lievito di birra e additivi, biscotti e dolci eccessivamente zuccherati, pane secco con grassi idrogenati e liste di ingredienti chilometriche. Importante ritornare a pasta integrale, pane a pasta madre a lunga lievitazione e a cereali (frumento, farro, orzo, riso) e pseudocereali (grano saraceno, quinoa, miglio...) in chicco o farina lavorati in casa. I carboidrati sono la nostra principale fonte di energia e il fabbisogno di questi dipende normalmente dal nostro fabbisogno calorico; questo tende a diminuire con l'avanzare dell'età, è solitamente più basso per le donne, è condizionato dalla nostra costituzione e scende ulteriormente se si è spesso sedentari. Esiste poi un valore minimo generale di carboidrati sotto al quale non è possibile scendere, anche nelle diete ipocaloriche, quindi non vanno mai evitati totalmente. La soluzione per non eccedere con i carboidrati non è ridurli drasticamente, ma consumare pasti bilanciati con tutti i macronutrienti (carboidrati e fibre, proteine e grassi), iniziando sempre dalla verdura di stagione, aumentando gradualmente il movimento fisico.