

CS Magazine

N.3 - Primavera/Estate 2023

Invecchiare in salute

Non solo vivere più
a lungo, ma vivere meglio,
serenamente e in maniera
consapevole

*Ecco i consigli e i
trattamenti proposti
dai nostri specialisti*




CLINICA SAN MARTINO
Eccellenza Accessibile.

SEDI E CONTATTI CLINICA SAN MARTINO

SEDE DI MALGRATE (LC)

 Via Paradiso angolo Via Selvetta, 23864 Malgrate (LC)


 tel. +39 0341 169 5111

 www.clinicasanmartino.it - www.odontoiatrici.sm.com

Dir. San. Dr. Alessandro Rampa iscritto all'Albo dei Medici e Chirurghi di Lecco n° 00341

SEDE DI MESE (SO)


 Via Piatti 3c, 23020 Mese (SO)


 tel. +39 0343 410 11

 www.clinicasanmartino.it - www.odontoiatrici.sm.com

Dir. San. Dr. Giorgio Giovanni Pedretti iscritto all'Albo dei Medici e Chirurghi di Sondrio al n° 00961
Responsabile Odontoiatrico Dr Federico Cantarelli iscritto all'Albo degli Odontoiatri di Sondrio al n°00088

SEDE DI LIVIGNO (SO)

 Via Saroch 1031, 23041 Livigno (SO)


 tel. +39 0342 970 723

 www.clinicasanmartino.it - www.odontoiatrici.sm.com

Dir. San. Dr.ssa Silvia Giannasi iscritta all'Albo dei Medici e Chirurghi di Milano al n° 35860
Responsabile Odontoiatrico Dr Andrea Salvatore Spanò iscritto all'Albo degli Odontoiatri di Sondrio al n°0218



SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL

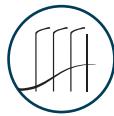
 [clinicasanmartino](https://www.instagram.com/clinicasanmartino)

 [Clinica San Martino](https://www.facebook.com/ClinicaSanMartino)

 [Clinica San Martino](https://www.linkedin.com/company/ClinicaSanMartino)



CLINICA SAN MARTINO
Eccellenza Accessibile.



Una vita più lunga e in salute

La sfida futura della nostra assistenza sanitaria

Lo sviluppo tecnologico e di ricerca nell'ambito sanitario hanno permesso, specialmente nell'ultimo ventennio, un'enorme evoluzione delle possibilità di cura in diversi ambiti della medicina, permettendo una **crescita esponenziale della qualità di vita e delle possibilità di sopravvivenza in condizioni di salute ottimali**.

L'Italia è conosciuta come uno dei Paesi più longevi del mondo e definita, appunto, una nazione a eccezionalismo demografico, caratterizzata da una struttura molto invecchiata per età, una bassa fecondità, una lunga durata della vita e un veloce declino demografico di alcune aree del Paese.

Gli ultimi dati Istat del 2020 ci indicano che su una popolazione di circa 60 milioni di individui circa il 50% è over 50, il 30% over 65, con una prospettiva per il 2035 che prevede più del 50% della popolazione over 65.

Tutto questo pone il modello sanitario e l'assistenza sanitaria del Paese di fronte a **una sfida molto complessa e delicata**, che, da un lato, dovrà garantire cure sempre più costose dovute all'avanzamento tecnologico, in misura sempre maggiore, a una popolazione sempre più anziana con pretese di salute molto elevate, e, dall'altro, dovrà porre dei limiti e definire il sottile **bilanciamento tra cura e prevenzione** e tra ciò che potrà essere definito **healthcare** e ciò che invece verrà considerato well being. Inevitabilmente questa sfida, che porterà a equilibri completamente nuovi, deve tenere conto di molteplici variabili come sopra citato, tra cui una di fondamentale importanza: il cambiamento **della percezione dei bisogni di salute da parte del paziente** che sempre di più la considera un bene primario comportandosi come un consumatore, spesso travolgendo la tradizionale mediazione governata tra medico e paziente.

Questo atteggiamento è stato indotto da un aspetto culturale sviluppatosi nell'ultimo ventennio che prevede un aumento esponenziale dell'attenzione nei confronti della prevenzione, del miglioramento dello stile di vita, nella consapevolezza, volontà ed esigenza del singolo individuo di avere una vecchiaia che si svolga in salute e nel pieno delle proprie potenzialità.

Questi comportamenti ovviamente coinvolgono in modo massivo l'offerta sanitaria erogata dal Paese che, proprio in virtù di queste nuove variabili, dovrà raccogliere la sfida, riformulando completamente l'offerta nell'ottica di garantire tutti i servizi possibili, decidendo dove porre il limite d'intervento del sistema sanitario nazionale ma non tralasciando le esigenze di un paziente nuovo, più consapevole e più attento che comunque va tutelato nei suoi bisogni e nelle sue volontà per far sì che possa definirsi soddisfatto.

Il punto fondamentale di tutta questa evoluzione risiede nella capacità del sistema Paese di far collimare le politiche che lo governano da un lato e le aspettative dei cittadini dall'altro, **senza cadere nell'errore fatale del ridurre questa complessa sfida a una volgare semplificazione di sanità gratuita o sanità a pagamento**, sia essa diretta o mediata.

Il futuro sarà composto di scelte, volte a garantire un'accessibilità complessiva del paziente alle cure mediche, alla prevenzione e al benessere della persona, con l'impegno di ciascun individuo di prendere consapevolezza del valore dei servizi offerti, e di cui vuole usufruire, nell'obiettivo di raggiungere **una longevità sempre maggiore, e sempre più in salute e autosufficienza**, che sicuramente ha un costo molto alto da un lato ma un valore inestimabile dall'altro.



Dottor **Alberto Pedretti**
CEO Clinica
San Martino

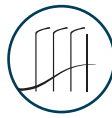
Lo sapevi che avere un buono stato di salute orale è molto più che avere denti sani?

Numerosi studi clinici e sperimentali hanno evidenziato la presenza di una forte associazione fra la malattia parodontale e alcune malattie sistemiche, in particolare malattie cardiovascolari, diabete, patologie polmonari e complicanze della gravidanza.

Prenota il tuo
CHECK UP ODONTOIATRICO
presso i nostri centri.

MALGRATE (LC) - MESE (SO) - LIVIGNO (SO)





- 4** A proposito di salute e invecchiamento
- 6** Invecchiare in salute
- 7** Invecchiamento cerebrale
- 10** Artrosi di anca e ginocchio: la terapia chirurgica
- 11** Il sarto del ginocchio
- 14** Artrosi, perché è utile prevenirla con l'osteopatia
- 16** Rizoartrosi, cos'è e come si cura
- 18** Le varici degli arti inferiori: curiamo le nostre vene
- 20** Problemi al sistema linfatico con l'avanzare dell'età
- 22** Cheratosi attinica, tra le più diffuse patologie precancerose della pelle
- 24** Maculopatie legate all'invecchiamento: nuove cure per la vista
- 26** Una bocca sana favorisce la salute di tutto l'organismo
- 28** Iperplasia Prostatica Benigna: un problema non solo della terza età



- 30** Atrofia vaginale in menopausa, come curarla
- 31** La prevenzione a tavola: piccoli gesti quotidiani
- 33** Ortopedia, chirurgia protesica mini-invasiva dell'anca
- 34** Rosacea, quei rossori del viso che non se ne vanno
- 36** Prendersi cura del proprio corpo: i consigli del personal trainer
- 37** Accompagnamento alla nascita, arrivare preparati al parto
- 40** Dermatite atopica nel bambino, tra miti e realtà
- 42** L'importanza dell'Osteopatia in ambito neonatale
- 44** CSM News: San Martino Foundation
- 47** Blocco Operatorio, gli infermieri che si prendono cura dei pazienti
- 48** Sala d'aspetto: giochi e passatempi

Clinica San Martino Malgrate
Direttore Sanitario,
Dottor Alessandro Rampa

iscritto all'Albo Provinciale dei Medici Chirurghi di LECCO n. 00341.

Clinica San Martino Mese
Direttore Sanitario Dottor Giorgio Pedretti

iscritto all'Albo dei Medici Chirurghi di SONDRIO n. 00961, iscritto nell'Albo degli Odontoiatri di SONDRIO n. 00086.



CLINICA SAN MARTINO
Eccellenza Accessibile.

Responsabile Odontoiatrico
Dottor Federico Cantarelli

iscritto all'Albo degli Odontoiatri di SONDRIO n. 00088.

Clinica San Martino Livigno
Direttore Sanitario

Dottoressa Silvia Giannasi

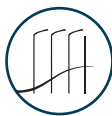
iscritta all'Albo dei Medici Chirurghi di MILANO n. 35860.

Responsabile Odontoiatrico
Andrea Spanò

iscritto all'Albo degli Odontoiatri di SONDRIO n.00218.

Anno II - Numero 3 - **Giugno 2023**

Stampa: **Cattaneo Paolo Grafiche Srl**
 Annone di Brianza (LC)



A proposito di salute e invecchiamento

Questi due concetti sono rapidamente e radicalmente cambiati nel tempo e l'obiettivo di Clinica San Martino è accompagnare verso un invecchiamento sano, sereno e consapevole

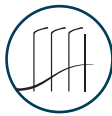
“**T**utto scorre e cambia”, lo diceva già un filosofo turco-ellenico 2500 anni fa. Non immaginando certo che la rapidità del cambiamento potesse mai raggiungere velocità parossistiche quali oggi viviamo e alle quali forse non ancora e non tutti siamo preparati.

Pare incredibile, ma questo rapido mutamento di approccio alla realtà e alla vita ha coinvolto nel suo turbinio persino il concetto di “vecchiaia” e di “salute”.

Quanto alla **vecchiaia**, nel primo e secondo dopo guerra, fino all'inizio degli anni '70, si era adolescenti fino a 18 anni, adulti fino a 60, età che segnava l'inizio della vecchiaia; oggi si è

Dottor
Alessandro Rampa
Direttore Sanitario
della Clinica
San Martino
di Malgrate





adolescenti fino all'età di 22 o 26 anni a seconda delle diverse definizioni internazionali e adulti - quasi dovunque - fino a 70 e persino 75 anni, età nella quale inizia la vecchiaia.

Inoltre, da ultimo ma non ultimo, un recente articolo scritto dalla compagnia "Biotech Singapore Gero" pubblicato sulla prestigiosa rivista "Nature Communications" colloca il limite massimo biologico per il genere umano del futuro tra i 120 e i 150 anni, quindi avremo forse presto, avvicinando tali limiti, nuovi indicatori cronologici per descrivere l'età della vita.

Quanto al concetto di **salute**, ben due radicali mutamenti di definizione sono avvenuti negli ultimi 70 anni a modificare quella storica - durata più di un millennio - che definiva la salute semplicemente come "assenza di malattia"; già alla fine degli anni '40 l'Organizzazione Mondiale della Sanità definì la salute come "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" ampliando il concetto originario storico con una completa descrizione anche relazionale e percettiva.

Sul British Medical Journal (2011:343:d4163) da circa 10 anni alla domanda "How should we define health?" è stata introdotta la nuova e per ora più modesta definizione di salute intesa come "capacità di adattarsi e di gestire sé stessi rispetto ai cambiamenti della malattia e dell'invecchiamento".

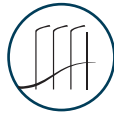
Questa è una definizione non più statica ma dinamica di salute che prevede due fasi uguali e distinte.

La prima, attraverso **prevenzione, diagnosi precoci, trattamenti e terapie sempre più adeguati e performanti**, consente di garantire al proprio corpo e alla propria mente di mantenere al meglio e più a lungo possibile le proprie integrità e le proprie funzioni.

La seconda, attraverso il **prendersi cura di sé stessi**, anche in senso estetico e di immagine, con le ovvie ricadute di natura psico emotiva, consente di affrontare le inevitabili conseguenze di un calo di aspetto, di funzioni e di performance che la malattia, la cronicità e anche solo il grande invecchiamento - presente e futuro - ci costringono e ci costringeranno sempre più ad affrontare.

Tutto ciò rientra tra i primi obiettivi che **Clinica San Martino** si è data ed ha assegnato a tutti i suoi collaboratori, al fine prioritario di accompagnare con competenza, dedizione e un sorriso tutti coloro che si rivolgono a noi con le più svariate richieste di diagnosi, prevenzioni e percorsi terapeutici, funzionali ed estetici, che riteniamo utili e noi riteniamo condivisibili verso **un invecchiamento sano, sereno e consapevole**.





Invecchiare in salute

Invecchiare non significa solo vivere a lungo ma soprattutto vivere bene, grazie a diversi fattori che vedremo nelle prossime pagine



Dottor
Stefano Savonitto
Specialista
in Cardiologia

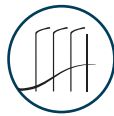


La lunghezza della vita è in parte ereditaria, salvo incidenti. Una delle domande chiave per inquadrare la prospettiva di vita di una persona di mezza età è: "Quanti anni sono vissuti i tuoi genitori"? In aggiunta a questo, invecchiare in salute è il risultato di un esercizio psicofisico che si costruisce già dall'età giovanile a partire dall'abitudine all'attività fisica all'aria aperta, all'evitare il fumo di sigaretta, a un'alimentazione moderata e bilanciata che mantenga un giusto peso corporeo, al controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, dato che nel mondo occidentale oltre metà delle morti precoci è di quella natura, per non parlare delle forme di invalidità non traumatica.

Ma invecchiare in salute non è solo vivere a lungo, è soprattutto vivere bene, e anche questo va programmato con cura o con na-

turale sapienza: aggiungere vita agli anni! Per questo motivo, questo numero di CSMagazine affronta in maniera veramente multidisciplinare diversi aspetti legati all'invecchiamento, dai risvolti neuropsicologici a quelli osteomuscolari, a quelli dentali, agli aspetti estetici, a quelli vascolari.

Voglio fare solo un esempio di questo percorso, quello legato all'attività fisica che tanto contribuisce alla nostra qualità di vita, con particolare riferimento alla frequentazione alpinistica mia e di molti in questa zona intorno a Lecco. Da giovanissimi ci si scatenava in vari tipi di sport (corsa, calcio, pallacanestro, sci e salite in montagna) con il risultato di acquisire grande resistenza fisica e libertà di movimento. Negli anni successivi, direi fino ai 50 circa, si mettono a frutto questa grande resistenza e la crescente esperienza per esplorare il mondo con scalate e spedizioni che richiedono la programmazione e l'esperienza di un'età più matura. Poi però, sempre salvo incidenti, bisogna programmare il futuro, sapendo che le ossa si faranno sentire: "Se vuoi camminare a 80 anni, smetti di correre a 50". In parte ci pensano gli impegni lavorativi e familiari a farti rallentare il ritmo, in parte le ossa che smettono di essere compagne asintomatiche, ma in parte è un **giusto rallentamento o redirectionamento** verso attività più dolci e meno traumatiche. Da giovane mi piaceva andare per creste a godere la vertigine e lo spettacolo della vista a 360 gradi; ora preferisco camminare a lungo nell'ombra dei boschi con morbido terriccio sotto le scarpe. Il godimento non è minore: a ogni età il suo modo.



Invecchiamento cerebrale

L'invecchiamento può essere visto come una risposta cellulare che limita la proliferazione di cellule danneggiate da vari fattori legati all'età, tra questi i principali sono:

- la disorganizzazione dei geni all'interno dei cromosomi, che possono traslocare o assumere una sequenza anomala;
- l'esaurimento delle potenzialità generatrici delle cellule staminali, che non consente la produzione di nuove cellule in sostituzione di quelle alterate;
- la perdita della configurazione tridimensionale delle proteine all'interno delle cellule, che finiscono per aggregarsi e interferire con la funzione cellulare.

Negli organi ad alta proliferazione cellulare, per esempio l'intestino, l'invecchiamento facilita la comparsa di tumori, cioè di proliferazione incontrollata di cellule anomale. Nel cervello - notoriamente composto da un grande numero di cellule stabili, i neuroni - sono più frequenti le

A livello cerebrale l'invecchiamento facilita la comparsa di malattie degenerative, modificando le funzioni motorie o, più spesso, quelle intellettive. Ecco cosa può succedere e come affrontare le conseguenze

modificazioni delle proteine, conducendo alle cosiddette "malattie degenerative".

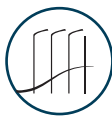
Queste ultime possono interessare i neuroni motori, portando alla disorganizzazione del movimento, come nel **morbo di Parkinson**

Dottorssa
Danila Beltrame
Psicoterapeuta
e Neuropsicologa



Dottor
Giuliano Sozzi
Specialista
in Neurologia





(per alterazione delle alfa sinucleine) o i neuroni coinvolti nelle funzioni intellettive, conducendo alla loro graduale perdita, come nella **malattia di Alzheimer** (per alterazione della beta amiloide). Le indagini neuroradiologiche (TAC, RMN encefalo...) nell'età avanzata documentano il processo di invecchiamento come riduzione del numero dei neuroni, detto atrofia cerebrale. Si stima che una riduzione normale all'età di 80 anni sia del 10% rispetto all'età giovanile, una percentuale apparentemente minima, ma che in numero assoluto si traduce in 10 miliardi di cellule in meno. Un marker più fine dell'invecchiamento, fino-

ra a livello di ricerca, è la misurazione della lunghezza dei **"telomeri"**, elementi composti da acidi nucleici e proteine che formano una sorta di cappuccio terminale dei cromosomi, tipo il cappuccio di plastica che vediamo alle estremità delle stringhe. E' noto che la loro lunghezza tende ad accorciarsi con l'età. Gli studi clinici hanno dimostrato che vari fattori come il fumo, lo stress cronico e l'obesità accorciano più rapidamente queste strutture. Invece l'attività fisica, quella intellettuale e buoni rapporti interpersonali li conservano.

Il normale invecchiamento

Alcuni disturbi che si manifestano con l'avanzare dell'età sono:

- una lieve **riduzione della memoria verbale a breve termine**, non per gli eventi rilevanti ma limitata ai loro corredi secondari;
- una imbarazzante **difficoltà nell'accedere ai nomi**, soprattutto di persone conosciute ma anche di oggetti: questa dissociazione tra immagine conservata e nome perso si giustifica dal fatto che le informazioni visive, nate filogeneticamente molto prima di quelle verbali, dispongono di una più vasta area cerebrale di archiviazione;
- un certo grado di **ridotta motivazione nei compiti quotidiani**, come partecipare a iniziative sociali, leggere, frequentare amici...
- **una maggiore difficoltà di apprendimento** di attività apparentemente complesse, che si rivela clamorosamente nell'uso di computer o cellulari.

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

Presso la sede di Malgrate:

- **Visita neurologica**
- **Potenziamento cognitivo**
- **Valutazione Neuropsicologica**

Presso la sede di MeSE:

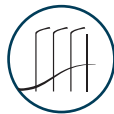
- **Valutazione Neuropsicologica**
- **Potenziamento cognitivo**



**PRENOTA
a MALGRATE
e MESE**

Inizio della malattia

In un terreno senza soluzione di continuità si può passare da una condizione di normale invecchiamento a quella di iniziale malattia, ed è a questo punto che la valutazione testistica delle varie funzioni cognitive assume un suo ruolo. Con i test neuropsicologici si possono esplorare in modo dettagliato e mirato le principali funzioni intellettive:



- la **memoria** nelle sue varie componenti (a breve termine, remota, verbale e visiva...)
- il **linguaggio**, nelle modalità di comprensione e espressione, sia verbale che scritta
- l'**attenzione**, selettiva o multicanalizzata o nella rapidità di spostarsi su temi diversi (shift)
- la capacità di **orientarsi nel tempo** e collocare con precisione gli eventi vissuti
- la **pianificazione** dei numerosi passaggi per raggiungere un obiettivo stabilito.

Dai **test neuropsicologici** si ottiene una stima sia quantitativa che qualitativa delle prestazioni cognitive del paziente, che vengono confrontate con ampie casistiche di persone della stessa età e scolarità, valutando così lo scostamento rispetto alla normalità.

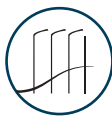
Un semplice test per valutare la memoria a breve termine consiste nel somministrare un breve racconto (composto da un evento principale e alcuni secondari) e richiederlo una prima volta al termine della lettura e una seconda volta dopo circa mezz'ora. Se nella rievocazione a distanza si è persa la traccia dell'evento principale siamo di fronte a una condizione sicuramente patologica.

Quando il deficit si evidenzia in una sola funzione cognitiva, con l'integrità di tutte le altre, si usa il termine "mild cognitive impairment" (MCI), se invece coinvolge fin dall'inizio o in tempi successivi più funzioni cognitive siamo di fronte a un iniziale **decadimento intellettuale**.

Numerosissimi tentativi sono stati fatti per modificare l'invecchiamento, con sostanze naturali, oligoelementi, ormoni, con dubbio beneficio e talvolta con inattesi effetti catastrofici.

Le ultime frontiere sono le periodiche trasfusioni di plasma di persone giovani (ricchi di fattori di crescita cellulare e ormoni), ma la complessità dei processi biologici rende impervio anche questo tentativo. Attualmente il limite della sopravvivenza umana è di 122 anni; nonostante questo traguardo sembri essere davvero già molto ambizioso, si cercherà comunque sempre di trovare le condizioni per posticipare il più possibile l'attuale aspettativa di vita.





Artrosi di anca e ginocchio: la terapia chirurgica

Manteniamo giovani i pazienti anziani che vengono colpiti da artrosi, grazie alla chirurgia mininvasiva e con un'adeguata attività fisica

La pratica di una regolare attività fisica, anche in età avanzata, è uno dei modi più sicuri per migliorare lo stato di salute e allungare l'aspettativa di vita. È scientificamente validato che l'allenamento fisico acquista una particolare importanza nell'anziano perché aiuta a mantenere un buon equilibrio di salute del corpo migliorando il sistema vascolare e respiratorio, oltre che a rallentare il processo fisiologico di invecchiamento muscolo-scheletrico.

L'**artrosi dell'anca e del ginocchio** rappresenta la malattia osteo-articolare più diffusa che, degenerando in malattia cronica, comporta comparsa di dolore, rigidità e limitazione nell'uso dell'articolazione danneggiata. Quando il trattamento farmacologico antidolorifico e l'approccio fisioterapico non sono più sufficienti, diventa necessario ricorrere all'**impianto di protesi articolare totale o parziale**. Grazie alle nuove **tecniche chirurgiche mininvasive** ed ai modelli innovativi di protesi, è possibile permettere ai pazienti di avere una maggiore mobilità e una maggiore libertà da limitazioni funzionali rispetto a qualche anno fa.

Dopo la sostituzione protesica di anca o ginocchio, una **costante e ponderata attività fisica** risulta essere estremamente vantaggiosa per mantenere un buono stato di salute generale



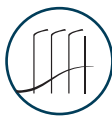
contribuendo a garantire un buon equilibrio psicofisico e consentendo alla muscolatura di mantenersi tonica e performante per mantenere una condizione fisica "giovane".

Tra le attività consigliate per quanto riguarda l'anca e il ginocchio vi sono: la camminata, la bicicletta/cyclette (prediligendo la sella alta per diminuire il grado di flessione delle articolazioni), il nuoto (evitando lo stile rana), balli da sala, golf (facendo attenzione alle eccessive torsioni durante il gesto dello swing), lo sci (sciata controllata e poco intensa).

Le attività sconsigliate sono invece: la corsa (sottopone l'impianto protesico a grandi sollecitazioni e quindi a usura ogni volta che il piede impatta con il terreno), sport di squadra e di contatto, ginnastica artistica, arti marziali. Ovviamente il consiglio, affinché i pazienti "anziani" si mantengano "giovani" e attivi, è di agire in modo consapevole e con buon senso consultandosi con il chirurgo ortopedico e con il fisioterapista.

Dottor
Leonardo Valsecchi
Specialista
in Ortopedia
e Traumatologia





Il sarto del ginocchio

Decidere di sottoporsi a un intervento di protesi del ginocchio è un passo molto importante ed essere preoccupati per la riuscita dell'intervento è assolutamente legittimo. E' per questo motivo che il Chirurgo Ortopedico, prima di consigliare un impianto di protesi, solitamente propone diverse opzioni di trattamento per alleviare i dolori legati all'artrosi, come migliorare il proprio stile di vita perdendo peso, svolgendo adeguata attività fisica, utilizzando saltuariamente farmaci antinfiammatori e sottoponendosi a cicli di infiltrazioni articolari e a cicli di fisioterapia. Ma quando questi trattamenti non sono più efficaci e il quadro artrosico del ginocchio è avanzato, è il momento di considerare con lo Specialista Ortopedico la possibilità del trattamento chirurgico di sostituzione dell'articolazione artrosica con un impianto protesico.

Ed è proprio in questi ultimi anni che in Chirurgia Ortopedica si sta affermando l'approccio della "personalizzazione" delle cure, soprattutto quando si parla della necessità di un impianto di protesi di ginocchio. Infatti ognuno di noi possiede un'articolazione del ginocchio che differisce dalle altre articolazioni del ginocchio, come il nostro volto ci differenzia dagli altri volti; quindi è assolutamente prioritario tenere conto di questa diversità anatomica e morfologica del ginocchio di ciascuno di noi, per poter ottenere i migliori risultati post-operatori.

Impianti protesici custom made

Tuttavia, allo stato attuale, la quasi totalità

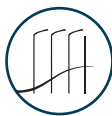


La protesi "su misura" che migliora i risultati e la soddisfazione dei pazienti

delle protesi impiantate sono "protesi standard", cioè prodotte "in serie", ed è proprio per questo motivo che le protesi standard non riescono a garantire quell'unicità dell'impianto che invece una protesi personalizzata, cioè prodotta "su misura", è in grado di assicurare. Infatti, le statistiche aggiornate ci dicono che il 15-20 per cento dei pazienti operati di protesi del ginocchio tendono a essere parzialmente insoddisfatti del risultato post-operatorio ottenuto, ciò spesso è dovuto all'imperfetta corrispondenza dell'impianto "protesico standard" con la particolare anatomia e morfologia dell'articolazione di ogni singolo paziente. Pertanto, proprio come fa il sarto nel confezionare il nostro abito "su misura", oggi giorno ci viene in aiuto una tecnologica estremamente innovativa che permette la ricostruzione articolare TAC 3D del ginocchio, che acquisisce

Dottor
Carlo Emanuele Sala
Specialista
in Ortopedia
e Traumatologia





le immagini e i dati da inviare alla stampa 3D, permettendoci di confezionare la "protesi su misura" per noi, come farebbe un sarto col nostro abito.

Anche in Clinica San Martino abbiamo scelto di introdurre questa validissima opzione chirurgica realizzando "impianti protesici custom made" caratterizzati non solo dalla dimensione perfetta, ma soprattutto disegnati sull'anatomia del paziente, cioè personalizzati. Infatti il ginocchio di ognuno di noi è unico e non assomiglia a nessun altro con una grande variabilità di conformazioni ossee a seconda della statura, del sesso, dell'attività fisica o delle origini etniche di ciascuno. In un intervento di protesi è fondamentale ripristinare la forma specifica del proprio ginocchio per recuperare una funzionalità e una mobilità quanto più naturali possibile. Non ci sono due ginocchia uguali quindi gli "impianti protesici personalizzati" sono dimensionati, progettati individualmente e sagomati per adattarsi all'anatomia unica di ogni paziente, offrendo vantaggi non realizzabili con impianti standard di ginocchio.

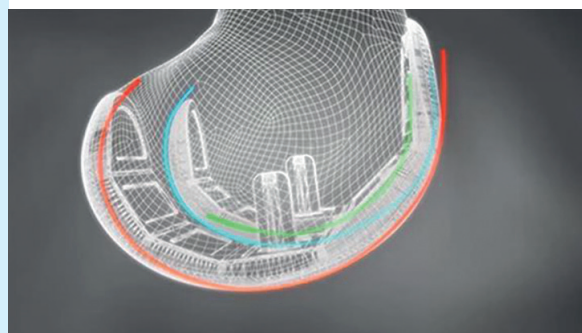
Vantaggi della protesi su misura

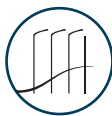
La chirurgia protesica "custom made", associata alla pianificazione computerizzata TAC 3D, rappresenta una soluzione innovativa a problemi difficilmente risolvibili con le tecniche tradizionali. Per ottenere una protesi customizzata, il paziente viene sottoposto a un esame TAC del ginocchio, in modo da effettuare una ricostruzione tridimensiona-

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

Presso il Reparto di Ortopedia e Traumatologia è possibile effettuare:

- Visite ortopediche
- Infiltrazioni articolari
- Trattamenti chirurgici





tano un importante passo in avanti verso la soddisfazione delle esigenze del paziente e il miglioramento della procedura chirurgica, permettendo di riprodurre il morfotipo costituzionale del paziente senza nessun compromesso sulla forma, riproducendo l'anatomia naturale, evitando dolorosi conflitti ossei e assicurando una stabilità più naturale. Inoltre, questa migliore "vestibilità" della protesi garantisce anche una maggiore longevità dell'impianto prolungandone la durata fino a 30 anni. Tutto ciò riportando il proprio ginocchio alla sua condizione antecedente al manifestarsi dell'osteoartrosi e riconquistando la completa mobilità articolare e una vita normale.

Accertamenti diagnostici

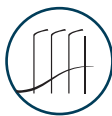
Presso Clinica San Martino è possibile effettuare, previa prescrizione medica, accertamenti diagnostici dell'apparato muscoloscheletrico. In particolare:

- Risonanze Magnetiche
- TAC
- Radiografie
- Ecografie muscolo-tendinee

le dell'articolazione. Le immagini radiologiche vengono inviate all'azienda produttrice dell'impianto, che ha sede in Massachusetts, negli Stati Uniti, e in poche settimane, attraverso un processo di stampa 3D, vengono realizzate le componenti protesiche femorale e tibiale che si adatteranno perfettamente al ginocchio del paziente. I vantaggi delle protesi "custom made" sono rappresentati dalla minor invasività dell'intervento, dalla riduzione delle perdite ematiche, dalla precisione del posizionamento delle componenti protesiche e da un percorso riabilitativo personalizzato e accelerato. I pazienti riferiscono che, con queste "protesi su misura", il ginocchio si comporta in modo molto simile a un'articolazione sana, il recupero è più rapido e la ripresa delle normali attività avviene molto prima rispetto a quanto osservato con le protesi tradizionali.

Concludendo, questa nuova tecnologia per l'impianto della "protesi su misura" del ginocchio è frutto di una innovazione tecnologica rivoluzionaria: le protesi personalizzate rappresen-





Artrosi, perché è utile prevenirla con l'osteopatia



E quando ricorrere al trattamento fisioterapico post intervento protesico

tenere la mobilità articolare e prevenire l'usura delle articolazioni, ridurre il dolore e l'infiammazione associati all'artrosi, migliorare la postura e la biomeccanica del corpo, riducendo così lo stress sulle articolazioni. L'osteopatia è una terapia non invasiva e sicura per prevenire l'artrosi e altre patologie muscoloscheletriche, può essere utilizzata come una terapia autonoma o in combinazione con altre terapie tradizionali.

Come avvengono la valutazione e il trattamento osteopatico?

*"L'osteopata eseguirà un'analisi dettagliata della postura, della biomeccanica e della mobilità e funzionalità del corpo. In base ai risultati dell'analisi, il professionista svilupperà un **piano di trattamento personalizzato** per ogni paziente che potrebbe includere tecniche manuali di mobilizzazione e manipolazione articolare, miofasciale e viscerale. Inoltre, l'osteopata potrebbe consigliare una serie di esercizi da eseguire in una palestra medica con un personal trainer per mantenere la giusta forza e l'elasticità muscolare".*

Fisioterapia in un percorso post chirurgico: come si interviene?

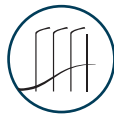
*"Nel caso in cui l'artrosi sia in una fase avanzata ed è stato necessario un intervento chirurgico di protesi articolare - ginocchio, anca, caviglia o spalla - risulta necessario eseguire un **programma di fisioterapia post chirurgica**.*

L'artrosi, patologia degenerativa delle articolazioni che può causare dolore, rigidità e limitazioni nella mobilità, si manifesta negli anziani, ma può presentarsi anche in persone di tutte le età. Fortunatamente, ci sono modi per prevenire o ridurre il rischio di sviluppare l'artrosi: uno di questi è l'osteopatia preventiva. Parliamo di questa patologia con il dottor Serhiy D'Avino, Fisioterapista e Osteopata presso Clinica San Martino.

L'osteopatia è una disciplina di medicina complementare che si concentra sulla diagnosi, il trattamento e la prevenzione delle disfunzioni muscoloscheletriche. Uno degli obiettivi dell'osteopatia è quello di prevenire o ridurre il rischio di sviluppare malattie muscoloscheletriche, tra cui l'artrosi. Può essere utile per diverse ragioni: innanzitutto, può aiutare a man-

Dottor
Serhiy D'Avino H.
Fisioterapista
e Osteopata





Molte persone che si sottopongono a un intervento di chirurgia protesica sperano di tornare subito alla loro vita quotidiana e alle attività che amano. Ma il recupero può richiedere tempo e sforzo, e la fisioterapia svolge un ruolo essenziale in questo processo. La fisioterapia è un ramo della medicina che utilizza l'esercizio fisico, la terapia manuale e altri approcci terapeutici per aiutare i pazienti a recuperare la forza, la flessibilità e la mobilità".

Quali sono gli effetti benefici del programma fisioterapico?

"Dopo un intervento di chirurgia protesica, la fisioterapia aiuta i pazienti su vari fronti. **Riduce il dolore:** il dolore può essere un problema comune dopo un intervento di chirurgia protesica e lo si può curare attraverso l'uso di tecniche di rilassamento muscolare, terapia manuale e terapie fisiche come Tecar e Laser ad alta potenza. **Migliora la flessibilità:** l'artrosi può causare rigidità anche nelle strutture vicine all'articolazione artrosica e la fisioterapia aiuta

i pazienti a recuperare la flessibilità e la mobilità articolare attraverso esercizi di stretching e di movimento. **Ripristina la forza muscolare:** dopo un intervento di chirurgia protesica, i muscoli vicini all'articolazione possono indebolirsi, così la fisioterapia aiuta a ripristinare la forza muscolare attraverso esercizi di resistenza e di forza. **Previene le complicanze:** la fisioterapia aiuta a prevenire complicanze come la formazione di coaguli di sangue o l'insorgenza di infezioni. Inoltre, la fisioterapia può aiutare i pazienti a tornare alle attività che amano e migliorare la qualità della loro vita. L'esercizio fisico regolare può anche aiutare a prevenire la ricomparsa dell'artrosi o delle complicanze dopo l'intervento di chirurgia protesica".

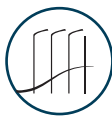
Presso **Clinica San Martino** è possibile seguire un iter di prevenzione completo ed essere affiancati in un percorso di riabilitazione post-chirurgica grazie alla presenza di professionisti nel campo della fisioterapia e del Medical Fitness.



Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- Trattamenti fisioterapici
- Trattamenti osteopatici
- Trattamenti osteopatici pediatrici
- Tecarterapia
- Onde d'urto
- Laserterapia ad alta potenza
- Palestra medica
- Corsi Feldenkrais®





Rizoartrosi, cos'è e come si cura

Chirurgia della mano: i consigli del nostro team ultraspecialistico d'eccellenza presente nella struttura di Malgrate



Dottor
Andrea Ghezzi
Specialista in
Ortopedia e
Chirurgia Plastica e
Ricostruttiva

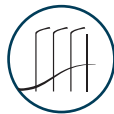


In questo approfondimento dedicato all'apparato muscolo-scheletrico abbiamo voluto trattare una particolare artrosi intervistando il dottor **Andrea Ghezzi**, Medico Chirurgo specializzato in Ortopedia e Chirurgia Plastica e Ricostruttiva, che si occupa di Chirurgia della mano.

Che cos'è la rizoartrosi e quali sono i sintomi?

“La rizoartrosi è una forma di artrosi degenerativa, più comune nelle donne dopo i 40 anni, che colpisce la base del pollice e in particolare l'articolazione trapezio-metacarpale. Il paziente presenta dolore alla base del pollice durante movimenti semplici, come ad esempio svitare un barattolo, impugnare una





penna, sollevare pesi a pugno chiuso, girare le chiavi... Tali dolori sono provocati dallo sfregamento delle ossa causato dal consumo della cartilagine e dalla presenza di "becchi" ossei artrosici che agiscono come se fossero spine, irritando così i tessuti".

Quali sono le cause e come avviene la diagnosi?

"La causa della rizoartrosi è il consumo della cartilagine, si tratta infatti di una patologia degenerativa che può sopraggiungere con l'avanzare dell'età. La diagnosi avviene sia clinicamente, attraverso una visita specialistica, sia attraverso una radiografia, che permette di valutare il grado di gravità dell'artrosi".

Quali sono le possibili terapie?

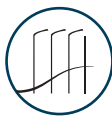
"Esistono diverse tipologie di terapie, ma per capire quale approccio è necessaria una valutazione da parte del chirurgo specialista. Esistono **terapie non chirurgiche**, che sono puramente palliative e non curative, quali: infiltrazioni di acido ialuronico, onde d'urto focalizzate abbinata a laserterapia e tutori confezionati su misura da indossare 24 ore, quindi anche di notte. Quest'ultima prevede, per un

periodo di almeno 3 mesi, l'uso di due tutori: uno per la notte che permette di avere il pollice in una posizione di riposo, e uno diurno che permette al paziente di avere una posizione funzionale del pollice e attraverso l'apprendimento di determinati movimenti, potrà ridurre i dolori. Quando il dolore non permette al paziente di svolgere la vita di tutti i giorni, il chirurgo consiglierà la **terapia chirurgica**, che viene eseguita in day hospital e richiede l'anestesia di tutto il braccio. A seconda della gravità l'intervento può essere eseguito con tecnica open o tecnica artroscopica".

In caso di terapia chirurgica, qual è l'iter post operatorio?

"Nel caso di intervento chirurgico, nel post operatorio il pollice viene immobilizzato per circa due settimane e successivamente limitato nel movimento per ulteriori 4 settimane. La fisioterapia post chirurgica consiste in movimenti assistiti da un terapeuta della mano e iniziali movimenti di rinforzo articolare, impegnando il paziente per almeno 8-12 settimane. Nei due mesi successivi all'intervento è consigliato l'utilizzo di un tutore".





Le varici degli arti inferiori: curiamo le nostre vene

Dottor
Angelo Terzi
Specialista in
Chirurgia Vascolare

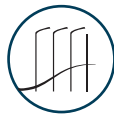


La patologia venosa è un disturbo che colpisce circa il 30% della popolazione con netta prevalenza del sesso femminile

Le varici degli arti inferiori sono una malattia molto comune fra le persone di ogni età. Parliamo di questa patologia con il dottor **Angelo Terzi**, Chirurgo Vascolare presso Clinica San Martino.

Cosa sono le varici?

*“Le varici sono patologiche dilatazioni permanenti delle vene superficiali degli arti inferiori. Si tratta di una patologia infiammatoria e valvolare della parete venosa che, unitamente alla stasi e all’ipertensione venosa, comporta tutta una serie di alterazioni delle vene, della circolazione venosa, del microcircolo e della cute. Ne deriva un danno non solo estetico - cordoncini bluastri, serpiginosi, capillari, chiazze - ma anche funzionale e con il rischio di una possibile evoluzione in trombosi venose superficiali e profonde, embolie, dermatiti, eczemi e discromie (alterazioni del colorito della cute) e distrofie (perdita di elasticità) in sede spesso perimalleolare fino alla comparsa di vere ulcerazioni e a volte sanguinamenti (varicorragie). La **patologia venosa** è un disturbo che colpisce circa il **30% della popolazione** con netta prevalen-*



za del sesso femminile”.

Perché si verificano e come si trattano?

“Caratteristica è la predisposizione individuale e la familiarità; incidono inoltre diversi fattori esterni tra cui gravidanza, stazione eretta prolungata ed esposizione ad alte temperature, obesità, alcune terapie come quelle cortisoniche ed estrogeniche, sedentarietà, stipsi. La malattia ha un carattere cronico ed evolutivo: il trattamento non sarà solo chirurgico - mirato all'abolizione dei reflussi patologici, ad asportare le varici sintomatiche ed a prevenire le complicanze maggiori trombotiche e distrofiche - ma sarà integrato dalla terapia medica ed elastocompressiva. Potrà inoltre necessitare di un trattamento in più step chirurgici. **Si distinguono in varici primitive o essenziali e secondarie.** Quelle sopra descritte sono le varici primitive, mentre le secondarie sono quelle dovute ad ostruzione del sistema venoso profondo, a fistole artero-venose, a ricanalizzazione in seguito a processo trombotico con distruzione della componente valvolare. In questi casi le varici costituiscono una circolazione alternativa (circolo di supplenza) e devono essere trattate solo in casi selezionati”.

Come si fa la diagnosi?

“La diagnosi è elettivamente clinica - visita del chirurgo vascolare - e ultrasonografica. Si eseguirà in ambulatorio un esame ecografico specialistico chiamato **Ecocolordoppler venoso**, che darà informazioni morfologiche ed emodinamiche: incontinenza delle safene (grande e piccola), pervietà del circolo venoso profondo, presenza o meno delle alterazioni delle vene perforanti, così da poter decidere il trattamento terapeutico migliore”.

Si può prevenire l'insorgenza delle varici?

“Non del tutto. Possiamo mettere in atto accorgimenti utili, quali indossare calze riposanti graduate prescritte dallo specialista, fare attività fisica regolare (più indicati sono la camminata, la bicicletta, il nuoto), evitare di stare sempre

seduti o in piedi, adottare una corretta alimentazione (dieta mediterranea) evitando gli alcolici, combattere la stipsi e il sovrappeso, assumere farmaci flebotrofici, evitare di stare al contatto frequentemente con fonti di calore dirette agli arti inferiori (stufe, camini, termosifoni, borse dell'acqua calda) e di indossare indumenti stretti compressivi, curare la postura e la deambulazione. Attenzione a traumi e abrasioni: in una gamba con malattia venosa cronica avanzata, ogni lesione, anche minima, tende a non guarire e a trasformarsi in ulcera. Mantenere quanto più possibile la cute fresca, pulita e idratata”.

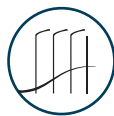
Come si curano le varici primitive?

“Vi sono diversi tipi di trattamento che verranno scelti dallo specialista in base al quadro clinico e alla sua esperienza. Il trattamento attualmente consigliato da tutte le linee guida nazionali e internazionali prevede, come prima scelta, la **terapia endovascolare**, cioè curare le varici dall'interno. Le tecniche endovascolari includono quelle termoablative (laser e radiofrequenza), la sclerosi ecoguidata con schiuma, la criosclerosi, la colla di cianoacrilato, tecniche miste (termica e chimica). Le **tecniche chirurgiche tradizionali** includono la safenectomia e le flebectomie (varicectomie). Nelle procedure endovascolari l'anestesia è locale lungo la vena da trattare. Nella tecnica tradizionale di safenectomia più spesso l'anestesia è locoregionale o spinale con instillazione dell'anestetico a livello della colonna lombare. I vantaggi delle tecniche endovascolari sono: anestesia locale, modesta invasività, ottimo decorso operatorio e basso tasso di complicanze, bassa morbilità e rapido recupero delle attività personali e lavorative”.

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- Visite di Chirurgia Vascolare
- Ecocolordoppler venoso
- Interventi di Chirurgia Vascolare





Problemi al sistema linfatico con l'avanzare dell'età

Il drenaggio linfatico manuale e la terapia compressiva possono aiutare le persone che soffrono di stasi linfatica

L'organismo, con l'avanzare dell'età, cambia: i cambiamenti si verificano a livello cellulare, negli organi, per poi tradursi in modifiche della funzione e dell'aspetto dell'individuo. Anche il sistema immunitario e il sistema linfatico subiscono dei mutamenti.

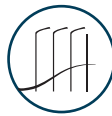
Andrea Tentori, Massoterapista presso Clinica San Martino, ci parla di come il drenaggio linfatico manuale può essere un supporto per la persona che con l'avanzare dell'età riscontra problemi di stasi linfatica (linfedema, insufficienza venosa cronica, arteriopatia obliterante cronica, sindrome post-trombotica, trombosi venosa profonda acuta, scleroterapia varici, post-chirurgia).

Facciamo un po' di chiarezza: che cos'è la stasi linfatica?

*“La stasi linfatica si verifica quando il corpo non riesce più a drenare i fluidi linfatici verso i linfonodi (collettori che depurano la linfa) e quindi si concentra liquido in una zona del corpo. Il **liquido interstiziale** fuoriesce dai*

Andrea Tentori
Massoterapista





capillari e bagna le cellule del nostro corpo. Il **sistema linfatico** raccoglie il liquido interstiziale proveniente dai tessuti, che prende il nome di linfa, e lo riporta alla circolazione sanguigna. Il sistema linfatico è costituito da un grosso vaso centrale, il **dotto toracico**, che si riversa nella vena succlavia e da vasi sempre più piccoli man mano che ci si sposta nei tessuti del nostro corpo. Qui, infatti, si trovano i **capillari linfatici**, tubicini a fondo cieco. I **linfonodi** si trovano nei punti di incontro tra due o più vasi e sono masse di tessuto spugnoso in grado di neutralizzare virus, batteri e agenti patogeni presenti nella linfa”.

Come viene effettuato e a cosa serve il Drenaggio Linfatico Manuale?

“Il **sistema linfatico** non possiede un organo centrale motore, com'è il cuore per l'apparato vascolare sanguifero, ma dei cuori linfatici detti **linfangioni** che hanno la funzione di pompare la linfa verso le **stazioni linfonodali**. Il **drenaggio linfatico manuale** - tramite dei pompaggi - stimola il tessuto che di conseguenza mette in atto queste pompe detti linfangioni. Una delle terapie utilizzate per aumentarne l'esecuzione da parte del nostro sistema è l'**elastocompressione**”.

Cos'è l'elastocompressione e in quali patologie viene applicata?

“La compressione è una delle terapie più antiche adottate dall'uomo e il suo ruolo è stato definito nei secoli da numerosissime esperienze e studi. La **terapia compressiva** è di basilare importanza nella cura delle malattie **flebolinfologiche**, che interessano oltre un quarto della popolazione. La terapia elastocompressiva non riduce drasticamente e immediatamente il volume di una gamba ma sicuramente è un valido supporto. La compressione aumenterà principalmente la costrizione (forze interne) dei tessuti dell'arto e, di conseguenza, modificherà alcuni dei parametri fisiologici del paziente.

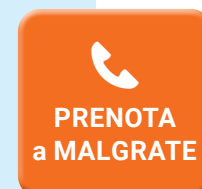
Le **principali patologie** che necessitano di un bendaggio compressivo sono **linfedema, in-**

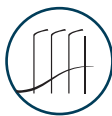


sufficienza venosa cronica, arteriopatia obliterante cronica, sindrome post-trombotica, trombosi venosa profonda acuta, scleroterapia varici, post-chirurgia. L'esame obiettivo e il tipo di terapia vengono eseguiti dopo una visita specialistica, da parte del chirurgo vascolare, del flebologo oppure dell'angiologo”.

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- **Massaggi linfodrenanti con Metodo Vodder**
- **Massaggio classico/svedese**
- **Massaggio decontratturante**
- **Massaggio sportivo**
- **Massaggio miofasciale**
- **Bendaggio elastocompressivo**





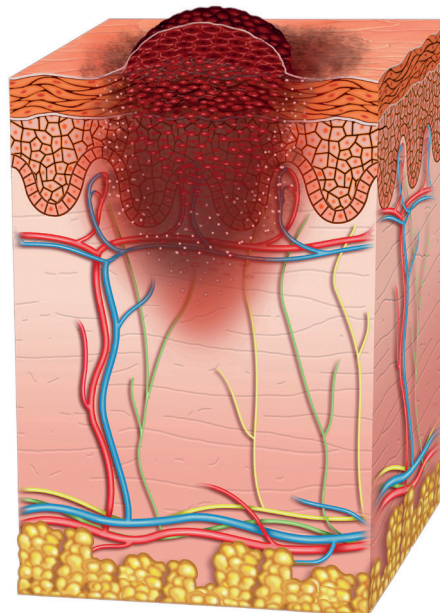
Cheratosi attinica, tra le più diffuse patologie precancerose della pelle

Dottor
Davide Strippoli
Specialista in
Dermatologia

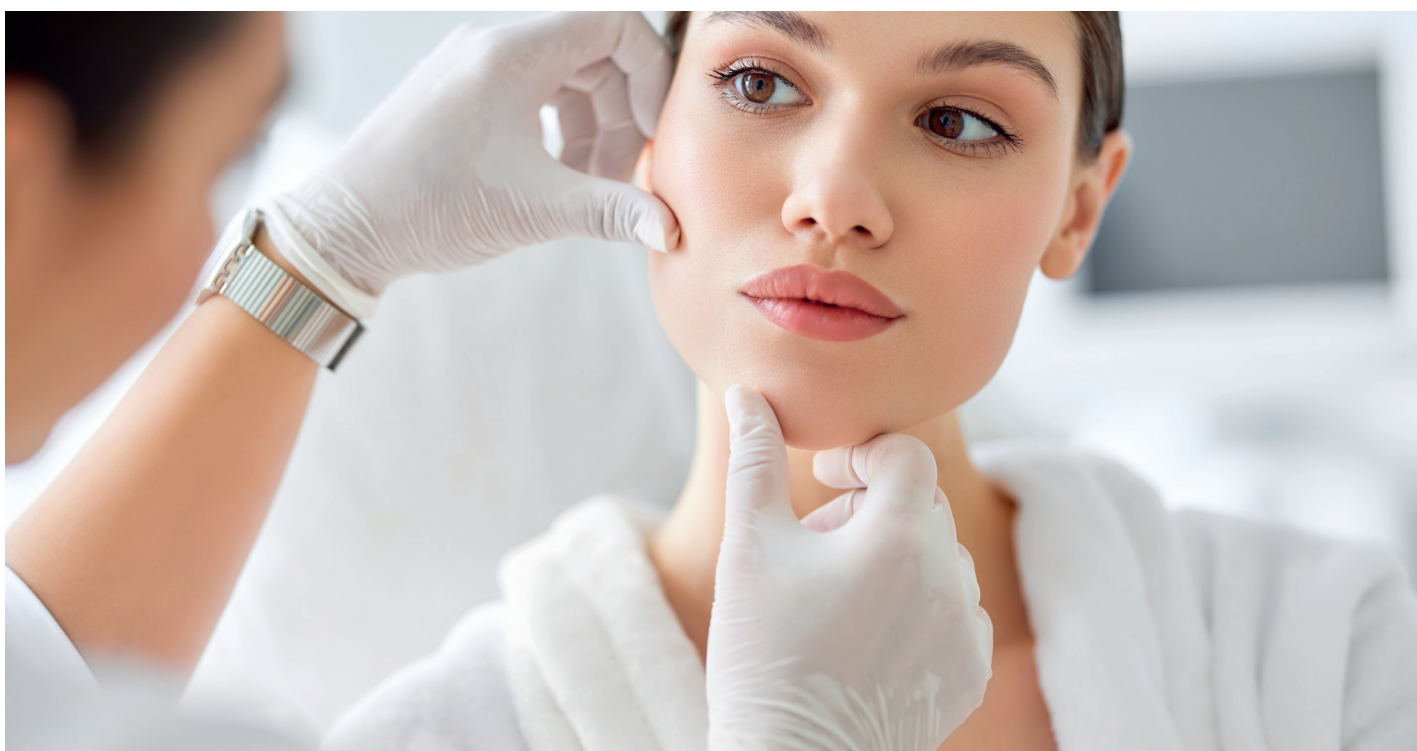


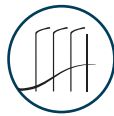
L'importanza della prevenzione proteggendo la nostra cute e i trattamenti per le lesioni

La prevenzione è un'azione che non va mai trascurata anche quando si parla di pelle: proteggere le zone maggiormente esposte dal sole utilizzando la corretta protezione solare sin dalla giovane età permette di non incorrere in patologie cutanee serie e di potenziale gravità durante l'invecchiamento.



Con il dottor **Davide Strippoli**, Dermatologo presso Clinica San Martino, affrontiamo una tra le più diffuse patologie precancerose della pelle, la **cheratosi attinica**.





Dottor Strippoli, cos'è la cheratosi attinica?

“Le **cheratosi attiniche** sono delle lesioni polimorfe di aspetto e dimensioni variabili, di solito sono delle piccole chiazze eritematose e desquamative o ipercheratosiche anche a seconda delle sedi e del tempo in cui sono presenti, localizzate prevalentemente nelle **zone di fotoesposizione** segno di un danno cronico, quindi il dorso delle mani, il volto e il cuoio capelluto.

Sono importanti perché, in una percentuale variabile, queste lesioni, come dimostrano gli studi internazionali, possono trasformarsi in una forma di carcinoma spino cellulare invasivo. Molto spesso le cheratosi attiniche sono dei precursori o delle forme iniziali di carcinoma o forme molto iniziali di carcinomi spino cellulari insitu. Per i pazienti è molto importante l'individuazione e soprattutto trattare quello che viene definito il campo di cancerizzazione, ovvero tutta l'area che sta attorno alla cheratosi attinica che può essere spia e anche localizzazione di cheratosi non ancora visibili clinicamente ma presenti a livello istologico”.

Quali sono i fattori di rischio?

“I fattori di rischio principale per lo sviluppo di cheratosi attinica sono i pazienti che hanno un **fototipo** chiaro secondo Fitzpatrick **da 1 a 2**, la **fotoesposizione cronica**. Il danno da cheratosi attinica è un danno cronico che si instaura spesso dopo i 60 anni di età espressione di un'esposizione ai raggi UVA e UVB non corretta fatta in giovane età, l'immunosoppressione che può essere iatrogena quindi dovuta a patologie immunitarie o non iatrogena dovuta a terapie immunosoppressive per varie patologie anche i pazienti con trapianti renali a causa dell'immunosoppressione sono pazienti molto condizionati dallo sviluppo di numerose e anche forme più aggressive di carcinomi spino cellulari”.

Come prevenire la cheratosi attinica?

“La prevenzione, come per tutti i danni da sole, è quella di **imparare a proteggere la nostra cute** su tutte le zone foto esposte **non solo durante l'estate** ma anche quando ci esponiamo al

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- Visite specialistiche
- Videodermatoscopia digitale
- Chirurgia dermatologica
- Crioterapia
- Terapia fotodinamica



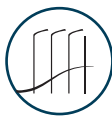
sole nei periodi non canonici, quindi la classica passeggiata al lago o la gita in montagna. Quindi deve essere una **foto esposizione assoluta** soprattutto vincolata dal proprio fototipo e tutto l'anno”.

Quali sono le cure?

“Quando si va a trattare una singola lesione o due-tre lesioni, ovvero un numero esiguo, i metodi distruttivi come la **crioterapia**, la **diatermocoagulazione** e la **laser terapia** possono essere efficaci. Più importanti sono invece i trattamenti di cheratosi diffuse, il cosiddetto campo di cancerizzazione dove bisogna trattare in maniera uniforme tutta l'area dove le cheratosi attiniche si sono localizzate. Oggi abbiamo a disposizione dei **farmaci topici**, che hanno azione diretta sull'infiammazione sul sistema immunitario cutaneo

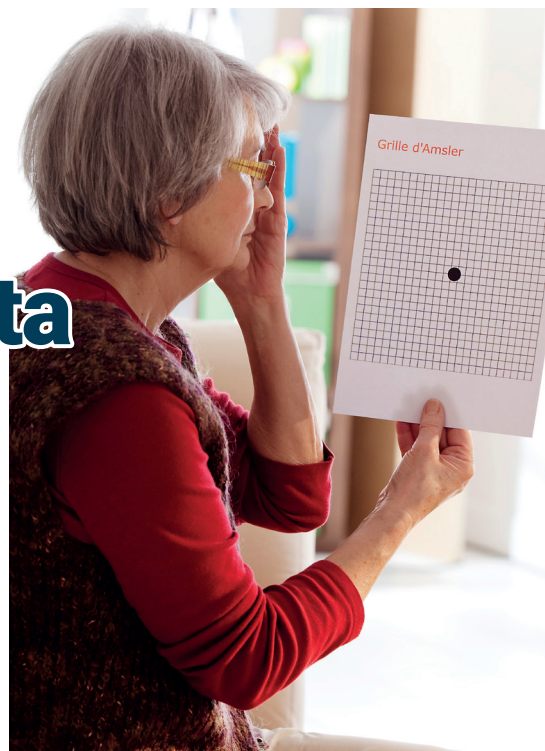
per far regredire le cheratosi attiniche, oppure la **terapia fotodinamica** a disposizione in Clinica San Martino, che è una terapia di superficie dove in ambulatorio, tutta l'area da trattare, viene coperta con un farmaco fotosensibilizzante e immunomodulante sulle cellule atipiche delle cheratosi attiniche: dopo l'inclusione di questo prodotto per 2 ore e mezza il paziente viene sottoposto a un'emissione di luce rossa con una particolare lunghezza d'onda che crea una reazione fotochimica che permette di **distruggere le cheratosi attiniche** e tutto il campo di cancerizzazione”.





Maculopatie legate all'invecchiamento: nuove cure per la vista

Si tratta di una patologia progressiva e irreversibile: fondamentale la tempestività d'intervento per salvaguardare la capacità visiva



In Italia più di un milione di persone soffre di una forma di maculopatia. La maculopatia è una malattia della vista che colpisce la regione centrale della retina, chiamata macula, responsabile della visione distinta, in particolare della lettura. La forma più comune di maculopatia è sicuramente quella senile, legata all'invecchiamento, che si può presentare in forma secca o umida, quest'ultima detta **Maculopatia Essudativa**.

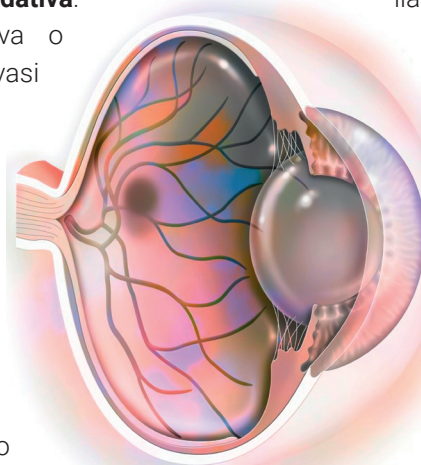
La maculopatia essudativa o umida è il risultato di neovasi che crescono all'interno della macula. Da questi vasi neoformati e malformati fuoriesce del liquido che si accumula all'interno della macula o sotto la macula, causando edema maculare e distorsione delle immagini. È importante che il liquido tipico della forma essudativa si asciughi il prima possibile. Più

tempo la macula rimane edematosa, minore sarà la sua capacità visiva. Ecco perché di fronte a una **maculopatia essudativa la tempestività d'intervento è fondamentale**.

La maculopatia è una patologia progressiva e irreversibile, ma è possibile rallentarne o addirittura bloccarne il decorso se, come già detto, individuata per tempo. Fortunatamente ci sono ogni anno novità terapeutiche: ne par-

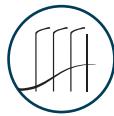
liamo con il dottor Claudio Pelizzari, Specialista in Oculistica presso Clinica San Martino.

Dottor
Claudio Pelizzari
Specialista
in Oculistica



Dottor Pelizzari, quali i campanelli d'allarme per il paziente?

"I primi sintomi della maculopatia sono rappresentati da disturbi nelle attività da vicino, quali la difficoltà a leggere o il vedere le righe distorte (metamorfopsia); successivamente compare un generale calo visivo, non migliorabile con



occhiali, che colpisce sia la visione da lontano che quella da vicino. In presenza di questi campanelli d'allarme è di fondamentale importanza eseguire una visita oculistica, nel corso della quale il medico, se diagnostica la presenza di una maculopatia, cerca di individuare il tipo di maculopatia da cui il paziente è affetto e il grado di gravità e lo stadio evolutivo della malattia. Il primo test al quale il paziente viene sottoposto è il test di Amsler, che si effettua tramite l'utilizzo di una griglia quadrettata con un punto al centro: se il punto appare distorto o si percepiscono delle interruzioni alle righe, vi è un problema alla macula. A questo test seguono, quindi, degli esami più approfonditi e specifici, come l'OCT (tomografia ottica a luce coerente) e la fluoroangiografia".

Parliamo di terapie: quali novità e cosa si può fare?

"Esistono terapie che se intraprese, come già detto, tempestivamente possono rallentare la patologia. Presso Clinica San Martino vengono eseguiti esami diagnostici in grado di intercettare, anche in una fase di esordio, la malattia,

oltre che terapie mirate come la somministrazione di **iniezioni intravitreali**, ovvero delle iniezioni di farmaco direttamente all'interno dell'occhio. Come da recenti studi (Tenaya e Lucerne) è emerso, più del **60% dei soggetti in terapia con nuovi farmaci** è stato trattato con meno frequenza rispetto a precedenti terapie (ogni 2 mesi rispetto a 4 mesi) e con meno iniezioni nell'arco del trattamento (da 15 a 10 iniezioni). Questo, per il paziente, è sicuramente un aspetto positivo, oltre che la possibilità di combinare le iniezioni con trattamenti laser a luce pulsata".

Quali sono i consigli per il paziente?

"La degenerazione maculare umida è una patologia che compromette in maniera significativa la qualità di vita dei pazienti. È una patologia particolarmente diffusa e legata all'età avanzata. Purtroppo, molti pazienti arrivano tardi alla diagnosi perché non si sottopongono a regolari visite oculistiche di controllo. Il consiglio è quello di **effettuare, con regolarità** e su consiglio dello specialista, **visite oculistiche**, se non presenti altre complicanze visive, a partire dai 50 anni".



**PRENOTA
a MALGRATE
e MESE**

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

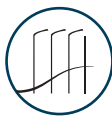
Presso la sede di Malgrate (LC)

- Visite specialistiche
- OCT (Tomografia Ottica Computerizzata)
- Esame del Fondo oculare (FUNDUS OCULI)
- Esame del Campo Visivo
- Diagnosi e cura dell'occhio secco
- Chirurgia Oculistica

Presso la sede di Mese (SO)

- Visite specialistiche





Una bocca sana favorisce la salute di tutto l'organismo



Franca Fortugno
Responsabile
amministrativa
Reparto
Odontoiatrico
di Malgrate,
Mese e Livigno



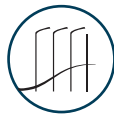
La salute del cavo orale ha un impatto diretto sul resto del corpo. La bocca è il primo punto d'ingresso del sistema digestivo e respiratorio, la cavità orale costituisce un ecosistema formato da habitat molto diversi tra loro dovuto alla continua eliminazione e introduzione di microorganismi e alimenti. Questo è motivo di molteplici correlazioni tra la salute sistemica e cavo orale. Inoltre, con il passare degli anni la bocca si modifica amplificando alcune patologie, quali:

- **Osteoporosi:** malattia frequente tra la popolazione, colpisce principalmente le donne a seguito della menopausa. La patologia conduce a una graduale perdita di densità ossea e, conseguentemente, una maggio-

È fondamentale eseguire regolari controlli per non trascurare denti e masticazione, soprattutto col passare degli anni

re fragilità e una più elevata esposizione al rischio di fratture. L'osteoporosi può colpire anche le ossa mascellari con gravi conseguenze sui denti, più soggetti a cadute.

- **Terminazioni nervose:** portando a un restringimento di esse e causando una diminuzione della percezione del dolore. Gli anziani hanno una minor probabilità di percepire disagi dentali rispetto alla popolazione più giovane e possono trascurare perciò i primi campanelli d'allarme;
- **Recessione gengivale:** ovvero una graduale erosione e ritrazione del tessuto gengivale lasciando scoperta una maggior porzione della superficie del dente, provocando spesso ipersensibilità ed inestetismi.
- **Cardiopatie:** l'associazione tra malattia parodontale e malattie cardiovascolari si può spiegare attraverso i due meccanismi seguenti. Meccanismo diretto: il sanguinamento gengivale verifica una migrazione di batteri dai tessuti parodontali al sangue circolante (con conseguenti danni alle pareti dei vasi sanguigni). Meccanismo indiretto: l'infiammazione gengivale raggiunge il sistema circolatorio favorendo la deposizione a distanza di colesterolo lungo le pareti vascolari arteriose (con conseguente aumen-



to del rischio trombotico).

- **Diabete:** esiste una relazione bidirezionale tra glicemia e deterioramento delle gengive.
- **Trattamenti radianti e chemioterapici:** determinando possibili effetti su ossa e tessuti molli come osteoporosi e mucositi, con la disfunzione delle ghiandole salivari.

Eseguire regolari controlli dal dentista permette di verificare la salute del cavo orale e in caso di alterazioni può essere il primo campanello d'allarme per successivi accertamenti.

È fondamentale non trascurare mai le buone regole per mantenere un cavo orale in salute, soprattutto con il passare degli anni: denti sani e un'ottima masticazione sono importanti requisiti per mantenere sempre in salute l'organismo. Masticare bene significa poter scegliere un'ampia gamma di alimenti e garantire un ottimale nutrimento al nostro organismo, oltre che garantire una vita fatta di socialità e convivialità. Per masticare bene è necessario avere un cavo orale in perfette condizioni ovvero sen-

za patologie particolari e con tutti i denti, che, per loro struttura e conformazione, hanno una funzione ben precisa; in mancanza anche di solo uno di essi la qualità della nostra vita e salute potrebbe risentirne, non solo per una cattiva alimentazione ma per una modificazione strutturale del nostro corpo.

Odontoiatra e Chirurgo Maxillo Facciale sono le figure professionali di riferimento per intervenire ristabilendo la corretta masticazione con differenti soluzioni e metodiche, ad esempio:

- implantologia tradizionale,
- implantologia a carico immediato,
- implantologia zigomatica,
- protesi dentaria.

Quali i trattamenti per la terza età?

I trattamenti per questa fascia d'età sono igiene professionale, endodonzia, conservativa, sbiancamento dentale, implantologia tradizionale, implantologia zigomatica e a carico immediato, protesi dentaria.



**PRENOTA
a MALGRATE,
MESE e LIVIGNO**

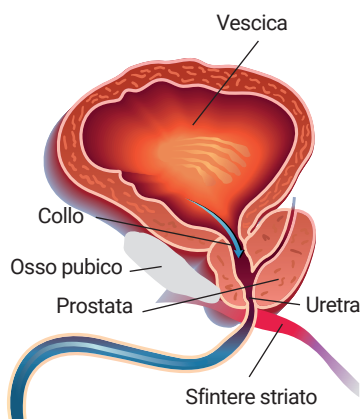


Iperplasia Prostatica Benigna: un problema non solo della terza età

Dottor
Adelio Valtorta
Specialista
in Urologia



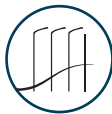
Dottor
Oscar Pianezza
Specialista
in Urologia



Un getto sempre più debole, alzarsi una o più volte alla notte, un' aumentata frequenza diurna, l'urgenza di correre in bagno per la paura di perdere qualche goccia... Sono spesso sintomi dell'**Iperplasia Prostatica Benigna**, una condizione patologica frequente nell'uomo.

Cos'è la prostata?

La prostata è una ghiandola che fa parte del sistema riproduttivo maschile ed ha la funzione di produrre la componente fluida dello sperma: il famoso Psa è una sostanza che la prostata produce per fluidificare lo sperma. Localizzata subito al di sotto della vescica, ha la forma di una castagna e avvolge l'uretra, il canale che dalla vescica porta all'esterno l'urina. È formata da due porzioni: una centrale detta "adenoma", responsabile dell'ingrossamento beni-



Una condizione patologica che colpisce la prostata frequente nell'uomo e che se trascurata può avere complicanze anche gravi. Per questo è importante la prevenzione

gno della ghiandola, e una porzione periferica, sede preferenziale di sviluppo del carcinoma prostatico.

Con il passare degli anni la prostata può progressivamente aumentare di volume, processo noto come "Iperplasia Prostatica Benigna". La crescita è soggettiva e in alcuni casi può raggiungere volumi elevati. Tuttavia l'aumento di volume non è necessariamente correlato alla comparsa dei disturbi.

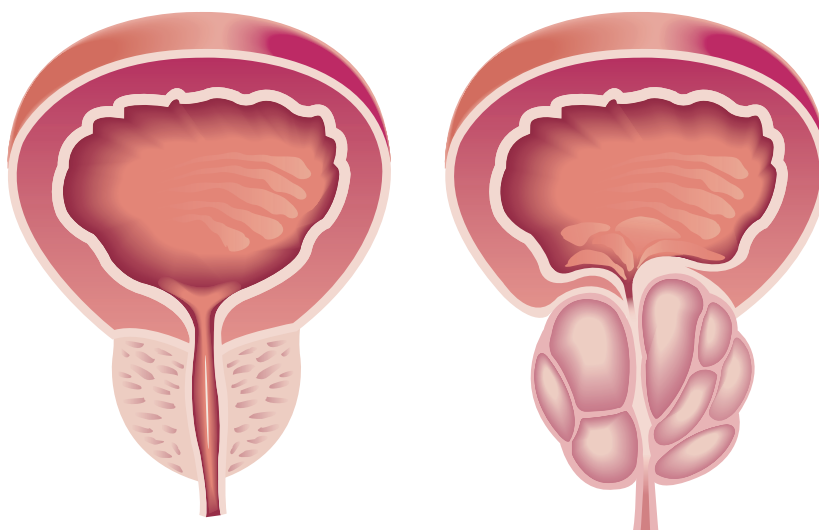
La ghiandola può crescere verso l'esterno senza dare segno di sé. Quando invece la crescita si sviluppa verso l'interno si osserva una progressiva riduzione del calibro dell'uretra, responsabile di alcuni disturbi ostruttivi e irritativi che possono limitare la qualità di vita della persona. Basti pensare che a volte l'urgenza e l'aumentata frequenza minzionale obbligano l'uomo ad uscire solo dopo aver studiato un percorso a tappe prestabilite inventandosi scuse per giustificare l'imbarazzo di doversi recare frequentemente in bagno. Oppure le levate notturne alterano la qualità del sonno.

L'importanza della prevenzione

Se trascurata l'ipertrofia prostatica può progressivamente peggiorare ed essere responsabile di complicanze anche gravi quali la ritenzione acuta e cronica d'urina, calcoli e diverticoli vescicali, insufficienza renale.

Solo la prevenzione può aiutare a evitare queste complicanze. Anche in assenza di particolari disturbi, dopo i 50 anni è importante effettuare una prima visita urologica.

In caso di Ipb è sempre necessario un trat-



Prostata normale

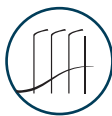
Ipertrofia prostatica

tamento? Certamente no. Un eventuale trattamento dipende dall'entità e dall'evoluzione dei disturbi. Almeno inizialmente può essere sufficiente agire sullo **stile di vita**. Esistono poi diversi **trattamenti farmacologici** la cui prescrizione ed eventuale associazione sono di esclusiva pertinenza medica. Quando la sola terapia medica non è più in grado di compensare i disturbi, l'Urologo può consigliare un **trattamento chirurgico disostruttivo** (es. Thulep, Turp), che con varie metodiche ed energie ha lo scopo di eliminare l'ostruzione creata dall'adenoma prostatico.

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- **Visite Urologiche**
- **Uroflussometria**
- **Ecografia apparato urinario**
- **RMN multiparametrica prostatica**
- **Terapia chirurgica**





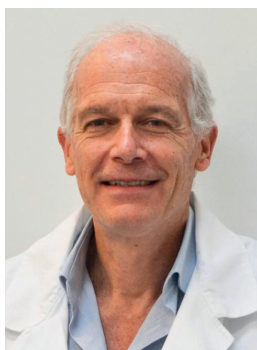
Atrofia vaginale in menopausa, come curarla

Grazie al trattamento laser CO2 vengono rimossi i sintomi fastidiosi e invalidanti



Dottorssa
Anna Biffi
Specialista
in Ginecologia

Dottor
Gregorio Del Boca
Specialista
in Ginecologia



Latrofia vaginale è una problematica che subentra in menopausa ed è causata dalla drammatica caduta del livello estrogenico per la perdita dell'attività follicolare. In dettaglio, il sintomo è causato da un profondo cambiamento della struttura della mucosa vaginale con un impatto significativo sulle funzioni fisiologiche.

Molti studi hanno dimostrato che il **trattamento laser CO2** permette di riparare le modificazioni strutturali causate dall'assenza degli ormoni estrogeni, ristabilendo lo spessore squamoso vaginale dell'epitelio stratificato con un ripristino del glicogeno delle cellule epiteliali di superficie. Inoltre, il tessuto connettivo della lamina propria si arricchisce con il trattamento specifico di una nuova componente di matrice extracellulare che, a differenza della mucosa atrofica, risulta molto ricco di strutture di neovascolarizzazione e rigenerazione.

Grazie al ripristino dell'architettura della mucosa vaginale, e quindi al fisiologico trofismo, vanno man man a **scompare i sintomi fastidiosi, invalidanti e impattanti negativamente sulla qualità della vita.**

Il trattamento laser CO2 è particolarmente indicato per le pazienti che soffrono della sindrome urogenitale della menopausa, caratterizzata da secchezza vaginale, dolore durante i rapporti sessuali, bruciore, prurito... e che non trovano soluzione al problema dalla terapia con estrogeni locali (crème e ovuli) o che non possono

fare uso di estrogeni per pregressi tumori ginecologici. Alla **Clinica San Martino** tutti i venerdì è attivo un ambulatorio dedicato alla sindrome urogenitale della menopausa.

La dottoressa **Anna Biffi** e il dottor **Gregorio Del Boca** faranno un'accurata anamnesi e valutazione clinica con inquadramento specifico del problema. Il trattamento consiste in 3 o 4 sedute - a intervalli mensili - personalizzando la cura a seconda dei benefici ottenuti.

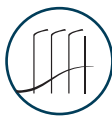
Riferimenti bibliografici: dr. Murina e dr. Salvatore

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- **Visita ginecologiche/ostetrica e visita uro-ginecologiche**
- **Ecografia ginecologica I livello**
- **Ecografia ginecologica di II livello**
- **Isterosonografia**
- **Ambulatorio della contraccezione**
- **Colposcopia**
- **Vulvosopia**
- **HPV DNA test**
- **Tamponi cervico-vaginali**
- **Tamponi uretrali femminili**
- **Visita ostetrica della gravidanza a basso-medio rischio**
- **Ecografie ostetriche di I livello**
- **Ecografie ostetriche di II livello**
- **Ecografie morfologiche**
- **Chirurgia ginecologica**



PRENOTA
a MALGRATE
e MESE



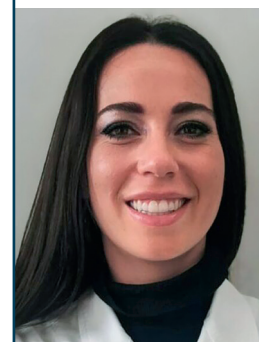
La prevenzione a tavola: piccoli gesti quotidiani

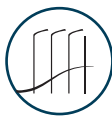


Essere sani non significa “non essere malati”: secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, la salute non si definisce semplicemente come “assenza di malattia”, ma come lo “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale”. Tutelare la salute al meglio non significa quindi solo preoccuparsi della prevenzione e della cura di possibili patologie, con farmaci ed esami, ma avere una strategia a 360 gradi, a partire dalle corrette abitudini quotidiane, come la **corretta alimentazione** e l'**attività fisica**.

*La prevenzione
è il principale strumento
a nostra disposizione
per vivere meglio e più
a lungo: un corretto stile
di vita è un dovere
per sé e per chi si ama*

Dottorssa
Libera Poidomani
Dietista





Quali sono i piccoli gesti da adottare nella quotidianità?

- Praticare regolarmente attività fisica e condurre uno stile di vita attivo
- Seguire un'alimentazione equilibrata, corretta e variata
- Controllare il peso corporeo ed evitare l'accumulo, anche minimo, di peso
- Non dimenticare la corretta idratazione
- Non fumare, limitare l'alcol
- Dormire in modo regolare
- Avere una vita sociale e di relazione attiva

Iniziamo subito a prenderci cura del nostro corpo, del nostro benessere psico-fisico, perché sarà la chiave per un futuro di salute, longevità e serenità. Non rimandare a



Cosa facciamo alla
Clinica San Martino

- Visite Dietologiche con il Medico
- Visite Dietistiche con stesura piani alimentari con il Dietista

domani quello che potresti fare oggi.

Mangi in modo sano?

Alla domanda "mangi in modo sano?" probabilmente risponderemmo di sì. E il problema è proprio questo.

Che si debba mangiare meglio, privilegiando ingredienti sani e in modo variato, lo sanno tutti. Come farlo davvero lo sanno invece davvero in pochi e la stragrande maggioranza di persone è convinta di mangiare nel modo corretto, senza che questo sia vero.

Le false convinzioni sugli alimenti e la poca conoscenza della cucina, al di là del gusto, fanno sì che la consapevolezza sulla propria reale alimentazione sia molto poca ed alla base di molte alterazioni metaboliche.

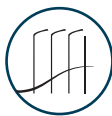
La prevenzione a tavola con la Dieta Mediterranea: la piramide alimentare

Alla base della **piramide alimentare** c'è la convivialità, lo stile di vita attivo, l'attività fisica e uno stato di buona idratazione. L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi. Mangiare meglio non è sufficiente a metterci al riparo dalle malattie se si conduce un'esistenza sedentaria: stare a dieta, controllare l'alimentazione (magari anche in modo maniacale) non ci garantisce affatto una corretta forma fisica, né la salute. L'attività fisica è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita.

L'attività fisica è parte fondamentale di una prevenzione attiva per la salute.

Praticare regolarmente 30-40 minuti di camminata al giorno è un piccolo gesto utile per la prevenzione di molte patologie metaboliche (ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, diabete, obesità, ecc).

Nel gradino successivo ci sono tante **verdure**, un po' di **frutta** e **cereali** (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il **latte** e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt)



contemplati in 2-3 porzioni da 125 ml. L'**olio extravergine di oliva** da consumare a crudo senza esagerare (3-4 cucchiari al giorno) poiché è un'ottima fonte di grassi "buoni" ma allo stesso tempo molto calorico. Affianco troviamo **aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche**, al posto del **sale**, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla **frutta a guscio** e dalle **olive**, in una o due porzioni da 30 g.

Verso il vertice della piramide alimentare ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma settimanalmente: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire il **pesce** e i **legumi** con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, il **pollame** 2-3 porzioni, le **uova** da 1 a 4 la settimana, i **formaggi** non più di un paio di porzioni da 100 g freschi, 50 g se sono stagionati.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: due porzioni o meno a settimana per le **carni rosse** (100 g) mentre quelle **processate** (affettati, salumi, ecc...) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana da 50 g o anche meno). Infine i **dolci**, da consumare il meno possibile.

Attenzione al consumo di **bevande alcoliche**:

dolci
occasionalmente



carni, pescato, legumi, uova
1 porzioni a settimana per gruppo



latte e derivati
3 porzioni a settimana per gruppo



condimenti
2-3 porzioni al giorno



carboidrati
4-6 porzioni al giorno



frutta e ortaggi
+5 porzioni al giorno



acqua
2 litri al giorno



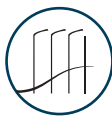
attività fisica
ogni giorno



vino, birra, superalcolici, amari o digestivi, poiché spesso si sottovaluta l'effetto tossico sul fegato. Inoltre non fornisce nutrienti utili al nostro corpo bensì apporta molte kcal (1 g di alcol = 7 kcal) che possono portare all'aumento di peso e accumulo di tessuto adiposo. Con le indicazioni presenti nella piramide alimentare è possibile seguire un regime alimentare sano.

Quando sarete stanchi, quando penserete che mangiare bene o svolgere attività fisica sia impossibile, pensate a questa frase: **"Impossibile non è un dato di fatto, è un parere. Impossibile non è una dichiarazione è una sfida. Impossibile è teorico, impossibile è temporaneo, impossibile non esiste è nulla".**





Una malattia della pelle che se trascurata porta conseguenze permanenti e inestetismi. Per questo è importante una visita dermatologica

Rosacea, quei rossori del viso che non se ne vanno

Dottoressa
Paola Facheris
Specialista
in Dermatologia



La pelle del viso si arrossa facilmente? I rossori durano a lungo? Potrebbe essere rosacea, chiamata anche couperose. Ne parliamo con **Paola Facheris**, medico chirurgo, specializzata in Dermatologia.

Che cosa è la rosacea o couperose?

"La rosacea, più propriamente acne rosacea, è una malattia della pelle che colpisce il viso, in particolar modo le guance e il naso, dei soggetti adulti sia uomini che donne. Si manifesta dapprima con rossori passeggeri, ma che con il passare del tempo possono diventare permanenti e associarsi alla comparsa di capillari dilatati e pustole".

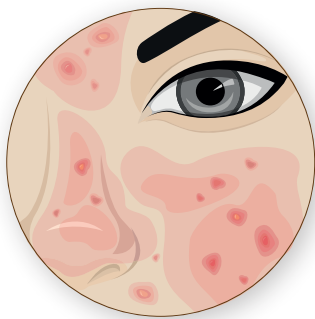


Quali sono le cause della rosacea?

“Alla base della rosacea vi è una alterata regolazione del calibro dei vasi capillari del viso che causa una vasodilatazione anomala, fonte del rossore iniziale. Con il tempo questa vasodilatazione porta una vera e propria infiammazione della pelle. Inizialmente i sintomi sono reversibili, ma se la malattia non viene curata possono diventare cronici. È quindi bene sottoporsi a una visita dermatologica precoce ed evitare gli stimoli che possono portare a un peggioramento della rosacea”.

Quali sono gli stimoli che peggiorano la rosacea?

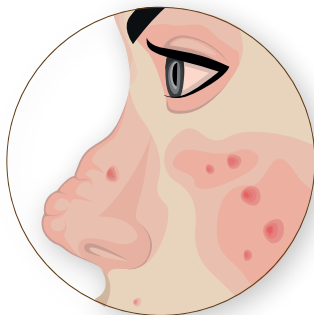
“La rosacea peggiora in seguito a tutti quei fat-



Papule e pustole



Capillari visibili



Ispessimento della pelle



Rossore facciale

tori che causano vasodilatazione, come i cambi repentini di temperatura, le forti emozioni e anche a seguito all'ingestione di cibi piccanti. Inoltre, chi soffre di rosacea deve evitare trattamenti troppo aggressivi come scrub o peeling e si deve proteggere dai raggi UV applicando quotidianamente creme solari protettive”.

Quali sono le conseguenze se non si cura la rosacea?

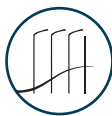
“Se la rosacea viene trascurata, non solo si avrà un rossore del viso permanente, ma insorgeranno papule e pustole e si potrà arrivare a modifiche permanenti della pelle, con ispessimenti e nodularità, soprattutto della cute del naso che portano a conseguenze estetiche non indifferenti. Inoltre, possono essere coinvolti anche gli occhi, con sensazione di secchezza, bruciore e rossori”.

Che cosa fare se si sospetta di soffrire di rosacea?

“Se si sospetta di soffrire di rosacea è bene sottoporsi a una accurata visita dermatologica. Il dermatologo sarà in grado di discernere se si tratta effettivamente di rosacea o di altre malattie della pelle e indicare il trattamento più indicato in base alla fase della malattia”.

Quali sono i trattamenti disponibili?

“I trattamenti disponibili prevedono l'applicazione di creme e l'assunzione di antibiotici che hanno una specifica azione anti-infiammatoria. Nei casi più gravi potrebbero rendersi necessari trattamenti chirurgici o laser”.



Prendersi cura del proprio corpo: 3 esercizi per tonificare glutei, addome e braccia



Ecco 3 semplici esercizi pensati da **Marco Bianca, Personal Trainer di Clinica San Martino**, dove è presente una palestra medica. Questi esercizi sono pensati per tonificare tutto il corpo: gambe, glutei, addome e braccia, da svolgere con semplicità a casa utilizzando pochi "strumenti".

Sollevamento monopodalico alternato (foto 1-2-3)

Esercizio di tonificazione della parte inferiore del corpo: coscia, gluteo e addome. Disporre, se disponibile, un materassino a terra, possibilmente morbido in modo che l'instabilità crei carico aumentando la capacità di equilibrio e forza. Partire in ginocchio con schiena eretta (fig. 1), alzare prima la gamba destra ed entrambe le braccia (fig. 2), infine alzarsi in posizione eretta. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



Distensione con elastico dietro la testa (foto 4-5-6)

Prendere un elastico per esercizi, alzare le braccia dritte verso il cielo e aprirle fino a portare l'elastico dietro la nuca. L'apertura delle braccia deve essere a velocità controllata in



modo da creare forza. Richiudere le braccia sempre a velocità controllata. Fondamentale stare in posizione eretta e mantenere la schiena perfettamente dritta. Per una variante è possibile spostare l'elastico prima a destra e poi a sinistra ripetendo l'esercizio per 10 volte.

Plank in hollow (foto 7-8)

Questo Plank è una variante del classico, la caratteristica è sicuramente la posizione delle spalle e dei piedi appoggiati con il dorso in modo da enfatizzare il lavoro dell'addominale. Le scapole devono essere addotte, o protrate, cioè devono allontanarsi tra di loro, e depresse, cioè devono essere spinte verso il basso, lontano dalle orecchie. In questo modo, anche le spalle tenderanno ad avvicinarsi frontalmente. Il sedere è in linea con la colonna vertebrale. Tenere la posizione per 60 secondi.





Accompagnamento alla nascita, arrivare preparati al parto

*L'ostetrica vi accompagnerà
alla nuova nascita e alla creazione
di una nuova famiglia*

La gravidanza rappresenta uno degli eventi più affascinanti, profondi, delicati e complessi nella vita della donna, della coppia e della famiglia. Diventare genitori è davvero una grande avventura! Si tratta di un percorso coinvolgente, a volte facile e altre più difficile, sia quando la gravidanza è programmata, quando è una sorpresa o al contrario quando è desiderata e viene tanto attesa! In ogni caso porta con sé un **grande cambiamento!** Nulla sarà più come prima.

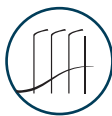
La donna va incontro a un'importante trasformazione fisiologica dovuta in gran parte alle modificazioni ormonali e fisiche che garantiscono la crescita e lo sviluppo del bambino. Il coinvolgimento emotivo, comportamentale, relazionale nella coppia è inevitabile.

Un adeguato accompagnamento nel corso della gravidanza deve tener conto delle diverse dinamiche che entrano in gioco in quest'esperienza, sorvegliando la salute della mamma e del bambino, coinvolgendo la figura paterna ma anche favorendo e sostenendo il legame con il figlio atteso.

La ricerca scientifica ha evidenziato che i corsi di educazione alla nascita sono un'ottima occasione per migliorare la salute di mamma e bambino riconoscendo i seguenti vantaggi:

- migliore percezione dell'esperienza vissuta e dell'assistenza ricevuta;





- aumento della probabilità di parto fisiologico;
- minor uso di farmaci che dà spazio ad altri strumenti di riduzione del dolore;
- maggior incidenza di allattamenti al seno precoci, esclusivi e a lungo termine;
- diminuzione del rischio di disagi emotivi dopo il parto.

La letteratura scientifica è concorde nel ritenere **l'ostetrica la figura più idonea** a condurre i percorsi di accompagnamento alla nascita, in quanto professionista della fisiologia e della salute della donna che può prendersi carico degli aspetti sanitari e di quelli emotivi e relazionali. Le offerte disponibili sono molteplici e per questo **vale la pena scegliere con cura il corso di accompagnamento alla nascita, anche perché non tutti si equivalgono.**

Fondamentale coinvolgere la figura maschile

Una scelta vincente potrebbe essere quella di optare per un corso che offra la possibilità anche al partner di partecipare; la donna

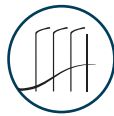


percepisce precocemente la presenza del bambino nel corpo, nel pensiero e nel cuore mentre l'uomo può avere difficoltà a sentirsi realmente partecipe di un evento così nascosto e straordinario.

È fondamentale coinvolgere la figura maschile nell'esperienza della gravidanza perché diventa la risorsa principale per la donna: migliora il benessere e si creano le basi per relazioni familiari positive quando il bambino sarà nato. Si cerca di sostenere e autorizzare i futuri papà a esprimersi con atteggiamenti di tenerezza, accudimento e contenimento sperimentando il valore del massaggio e del contatto corporeo come strumenti intimi per rilassare, stimolare, confortare.

Le coppie alla scoperta del bambino

Da sempre le donne hanno saputo come seguire il proprio corpo e sfruttare al meglio la **capacità innata** di mettere al mondo un figlio. Tutte sanno perfettamente come partorire. Si-



Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- Corso di accompagnamento alla nascita di coppia
- Mamme in cerchio
- Ginnastica post parto con bebè
- Svezzamento e salute
- Yoga della nascita con ostetrica
- Massaggio del bambino
- Da tre a quattro
- Ginnastica ippressiva
- Radiofrequenza



**PRENOTA
a MALGRATE**

individuo, facilita il ruolo genitoriale e crea uno spazio di accoglienza e attesa. Quando il bambino nascerà la sua presenza si imporrà nel quotidiano come una splendida novità sconvolgente che romperà l'equilibrio e chiederà uno spazio fisico e affettivo per crescere.

Genitori preparati a un'esperienza felice

Nel percorso di accompagnamento alla nascita si affrontano tutti i temi legati alla genitorialità perché mamma e papà accolgano la loro creatura col cuore aperto, lasciando che la sua presenza porti cambiamenti sostanziali nella loro vita. L'allattamento, il pianto, i segnali di benessere, il sonno e la cura del bambino sono argomenti che richiedono particolare attenzione.

L'obiettivo è quello di portare i genitori alla consapevolezza delle loro capacità e possibilità affinché siano in grado di prendersi cura autonomamente del loro piccolo facendo delle scelte sulla base di informazioni corrette e autorevoli. La gravidanza come processo fisico ed emotivo è la vera preparazione al parto e per viverla al meglio è importante il sostegno professionale sanitario e umano che accompagni ogni fase dell'attesa e dia continuità anche dopo il parto!

Se la coppia arriva preparata al parto, l'esperienza globale della nascita si può vivere e concludere in modo costruttivo, creativo e fortificante, lasciando nei protagonisti soddisfazione, energia, autostima e tanta gioia.

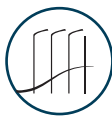
Le ostetriche
**Cristina Bonfanti e
Sara Monterisi**



curamente nella nostra società le donne hanno bisogno di risvegliare la loro competenza e di tornare ad avere fiducia nelle potenzialità del loro corpo. Un percorso di accompagnamento alla nascita aiuta ad affrontare le paure e i dubbi, a scoprire le "risorse", a ritrovare in sé e fuori da sé tutto ciò che può essere utile per affrontare la gravidanza, la sfida del parto e la vita a tre. I futuri genitori nel gruppo condividono, si confrontano e si sostengono reciprocamente.

Le coppie vengono condotte alla scoperta dei loro bisogni e dei bisogni del bambino che sta per venire al mondo; comprendono come funziona la nascita fisiologica e cosa la può favorire, come si affrontano le contrazioni, quali sono i tempi e le fasi del parto e affrontano l'esperienza in serenità e con atteggiamento attivo e positivo.

Nel corso c'è spazio anche per il bambino in pancia che già fa esperienza: la comunicazione tra genitori e bimbo in utero favorisce una precoce presa di coscienza di lui come



Cause, sintomi e cura di una malattia infiammatoria che può avere un grande impatto non solo sui bambini, ma anche sui familiari che se ne prendono cura

Dermatite atopica nel bambino, tra

Dottorssa
Alessandra Ponziani
Specializzata
in Dermatologia,
Master
in Dermatologia
Pediatria



La dermatite atopica è molto diffusa, con una prevalenza del 10-20% tra i bambini e del 2-5% tra gli adulti. L'esordio dei sintomi avviene nella maggioranza dei casi durante l'infanzia, in circa il 60% dei casi si ha poi una guarigione durante l'adolescenza, anche se in più della metà dei casi la malattia può poi ricomparire in età adulta. Ne parliamo con la dottoressa **Alessandra Ponziani**, specializzata in Dermatologia Pediatrica.

Cos'è la dermatite atopica?

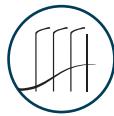
“La dermatite atopica è una malattia infiammatoria cronica della pelle, a gravità variabile, che alterna fasi acute che si presentano con rosso-

re (eritema), desquamazione e spesso piccole vescicole, a cui si alternano fase croniche con lesioni secche di tipo crostoso o squamoso. Il prurito è quasi sempre presente”.

Qual è la causa della dermatite atopica?

“Di base vi è una predisposizione genetica a cui si associa un'anomala risposta immunitaria che porta ad un'alterazione della barriera cutanea. Questo rende la pelle più sensibile verso gli insulti esterni, segue poi una risposta immunitaria eccessiva che genera le tipiche manifestazioni della dermatite (prurito ed eczema)”.

La dermatite atopica è associata ad allergie alimentari?



“Alcune allergie alimentari si possono presentare insieme alla dermatite atopica, ad esempio circa 1 bambino su 3 è allergico ad alcuni cibi. Tuttavia esse non sono la causa della dermatite e i cibi devono essere esclusi dalla dieta solo se si ha una diagnosi comprovata di allergia”.

Quali sono i sintomi?

“Nel bambino la dermatite atopica si presenta solitamente con lesioni acute caratterizzate da eritema dai bordi non definiti, vescicole, escoriazioni e presenza di essudato. La dermatite atopica ha una peculiare distribuzione delle lesioni che varia a seconda dell'età. Nel neonato solitamente le lesioni compaiono sul cuoio capelluto (crosta latte), guance e fronte, mentre non è coinvolta la zona del pannolino. Col passare del tempo le lesioni possono estendersi anche a tronco, alle superfici estensorie e su mani e piedi. Nel bambino più grande le zone più colpite sono l'interno del gomito e la zona dietro il ginocchio. Possono essere interessati anche il collo, la zona vicino alla bocca, polsi e caviglie e l'eritema può ridursi progressiva-

tezione della pelle atopica come un momento normale della giornata che anche i bimbi devono vivere con naturalezza. Il trattamento delle fasi acute è basato invece sull'uso di anti-infiammatori topici, come i corticosteroidi e gli inibitori della calcineurina, ottenuta un'adeguata risposta si inizia a ridurre gradualmente la dose del trattamento. Per evitare gli effetti avversi dei corticosteroidi è buona regola usarli solo durante le riacutizzazioni e come indicato dal medico. Gli inibitori della calcineurina sono indicati in particolare per le zone più sensibili della pelle come il viso, le pieghe cutanee e i genitali. Nelle forme più severe il medico può prendere in considerazione il trattamento sistemico. Tra i trattamenti sistemici attualmente disponibili ci sono corticosteroidi sistemici orali (possono essere utili per periodi brevi) o altri immunosoppressori (soprattutto Ciclosporina), utili nella dermatite grave o cronica sia nel bambino che nell'adulto. Infine da qualche anno abbiamo a disposizione un farmaco biologico approvato per la dermatite atopica moderata-grave dell'adolescente e dell'adulto che blocca l'azione di due molecole chiave coinvolte nell'infiammazione.

In conclusione la dermatite atopica è una malattia infiammatoria che può avere un grande impatto non solo sui bambini, ma anche sui familiari che se ne prendono cura a causa dei sintomi che la caratterizzano come prurito, alterazioni del sonno e stigma sociale. È importante quindi iniziare al più presto un trattamento appropriato ed efficace, e raggiungere un controllo della malattia che si mantiene nel tempo”.

miti e realtà

mente lasciando il posto a secchezza cutanea e fissurazioni. Nell'adolescente e nell'adulto le aree più coinvolte sono il viso, le zone vicino agli occhi e alla bocca, il dorso del piede, le mani e la parte alta della schiena. Il prurito è pressoché costante e specialmente nei bambini può interferire con il riposo notturno, potendo avere anche ripercussioni sull'umore e sulle capacità di concentrazione/rendimento scolastico. Oltretutto il prurito genera grattamento e quindi può dar luogo a infezioni secondarie”.

Come si cura la dermatite atopica?

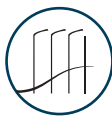
“Il trattamento emolliente deve essere il caposaldo della cura della dermatite atopica. È importante considerare l'idratazione e la pro-

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- **Visite dermatologiche pediatriche**
- **Controllo Nevi**
- **Asportazione molluschi e altre piccole neoformazioni**
- **Crioterapia per verruche volgari**



**PRENOTA
a MALGRATE**



L'importanza dell'Osteopatia in ambito neonatale

Il parto naturale è un evento fisiologico che presenta alcuni vantaggi per la salute del neonato. La struttura scheletrica del nascituro, piuttosto flessibile, permette di assorbire le sollecitazioni meccaniche che si verificano durante la progressione del nascituro nel canale del parto.

In alcuni casi, tuttavia, gli adattamenti e i cambiamenti che avvengono durante un parto fisiologico possono persistere anche in seguito, in termini di alterazione della forma, rigidità, riduzione del movimento o della funzionalità. Inoltre, situazioni come presentazione podalica, cordone arrotolato intorno al collo, elevato peso alla nascita, parto distocico, distress fetale, travaglio molto breve o molto lungo, induzione mediante ossitocina e utilizzo del forcipe o ventosa, determinano con maggiore probabilità alcuni cambiamenti nella forma o nella funzionalità del corpo del neonato. Per quanto detto, una valutazione osteopatica è sempre indicata, già a partire dal primo mese di vita, anche se nella maggior parte dei

Dottor Guido Rolle
 Medico Chirurgo,
 Psicoterapeuta,
 Fisioterapista,
 Osteopata



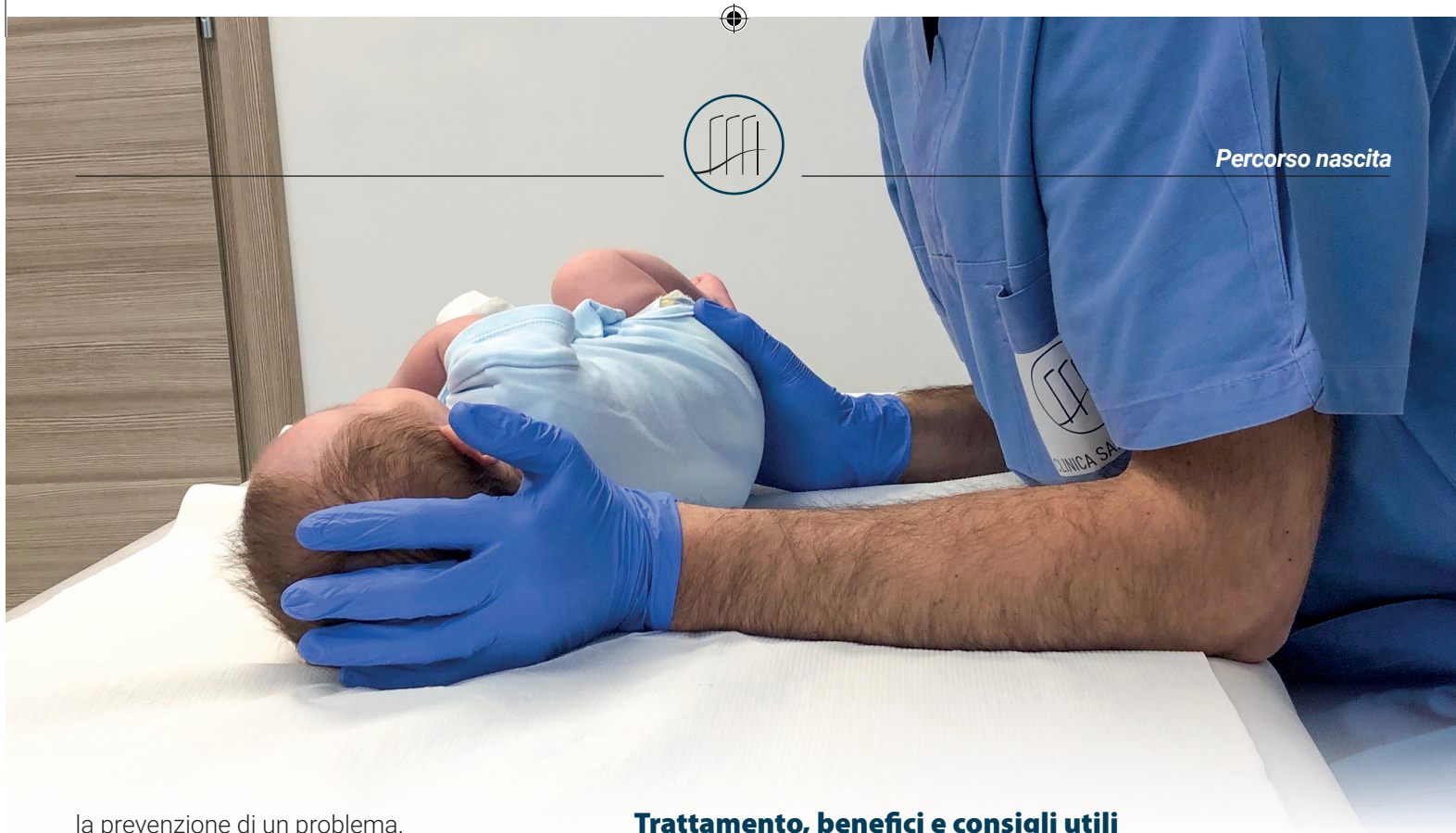
Adattamenti, cambiamenti e problematiche che avvengono durante un parto fisiologico possono causare alterazioni su cui è meglio intervenire subito

casi i genitori portano il bebè dall'Osteopata quando si manifestano alcuni problemi.

La valutazione dell'Osteopata

La valutazione, infatti, permette di individuare aree in tensione o restrizione di mobilità, alterazioni della postura o della conformazione, per poter intervenire con un trattamento in termini sia terapeutici che preventivi. Più la valutazione è precoce, più è facile di solito trattare e risolvere le alterazioni riscontrate. Compito dell'Osteopata è quello di individuare e riportare a una condizione ottimale ogni condizione di tensione o restrizione, avendo come obiettivo la risoluzione di un sintomo o





la prevenzione di un problema.

La prima seduta prevede presentazione, conoscenza e acquisizione di informazioni relative al piccolo paziente e al periodo gestazionale. La valutazione che segue avviene su un lettino, dopo aver spogliato il bambino, proprio come avviene durante la visita pediatrica. L'Osteopata esamina con lo sguardo e con la palpazione tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Nel frattempo, interagisce con il piccolo attraverso gli occhi, la voce e le mani. Il trattamento di solito inizia già nel corso della prima visita; esso prevede manipolazioni e mobilizzazioni dolci e progressive indirizzate alla colonna vertebrale, al cranio, al palato, all'addome o al torace, a seconda delle necessità.

Durante il trattamento prosegue l'interazione tra il piccolo paziente e i presenti, genitori compresi, attraverso il contatto, gli sguardi e la voce. Il piccolo non deve stare fermo, nè assumere necessariamente una certa posizione, almeno non in modo continuativo: le sedute di trattamento di un neonato o bambino sono più dinamiche rispetto a quelle effettuate su un adolescente o adulto, che è in grado di controllarsi e di stare fermo, se richiesto. Alla fine della prima seduta, l'Osteopata consiglia il percorso terapeutico più appropriato (numero di sedute, cadenza, esito atteso, rivalutazioni, etc.).

Trattamento, benefici e consigli utili

Il trattamento osteopatico è un trattamento manuale che interviene, in assenza di dolore, per favorire un funzionamento ottimale dei sistemi corporei: muscolo-scheletrico, nervoso, digerente e circolatorio.

Le problematiche principali che possono riceverne beneficio sono: atteggiamento o conformazione asimmetrica del cranio, rigidità del collo, postura asimmetrica, difficoltà di suzione, coliche gassose, reflusso/rigurgito eccessivo, stitichezza, irrequietezza e disturbi del sonno.

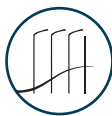
L'Osteopata fornisce inoltre consigli sul posizionamento del neonato e su esercizi utili per stimolarlo. L'intervento dell'Osteopata non si sostituisce ai provvedimenti e ai consigli del Pediatra o del Fisioterapista, ma rappresenta un arricchimento delle cure abituali.

Cosa facciamo alla Clinica San Martino

- **Trattamento osteopatico del neonato**
- **Trattamento osteopatico donna in gravidanza e post parto**



**PRENOTA
a MALGRATE**



San Martino Foundation

1.200 prestazioni urgenti gratuite per i cittadini lecchesi più bisognosi

Clinica San Martino ha avviato un'iniziativa per aiutare le persone che non possono permettersi una visita a pagamento e non possono attendere

Intervista ad Alberto Pedretti, direttore generale del Gruppo Clinica San Martino

Clinica San Martino ha deciso di sviluppare un'iniziativa per aiutare le persone che non possono permettersi una visita a pagamento e non possono attendere, in quanto necessitano di cure immediate. Il progetto, ideato da Clinica San Martino, è stato messo a punto in collaborazione alle istituzioni del territorio: il Consiglio di rappresentanza dei sindaci e gli Ambiti territoriali di Bellano, Lecco e Merate. Il progetto San Martino Foundation prevede la possibilità di erogare gratuitamente circa 1.200 prestazioni annue di diagnostica per

immagini e visite ambulatoriali a favore di cittadini di Lecco e provincia.

Ma come è nato questo progetto?

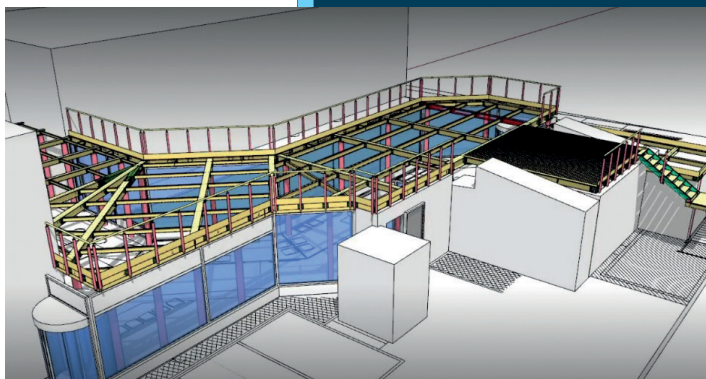
"Nel 2013 abbiamo aperto la sede di Lecco e nel 2016 abbiamo scelto di dedicarci interamente al mercato privato e di rivolgerci all'utente senza alcuna intermediazione con l'obiettivo di diventare leader nelle alte prestazioni garantendo un'eccellenza accessibile – ci ha spiegato **Alberto Pedretti**, 32 anni, direttore generale del Gruppo Clinica San Martino, laureato in medicina e chirurgia con master in mana-

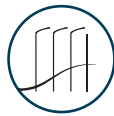
Ampliamento dell'accettazione a Malgrate

Il 5 giugno sono iniziati i lavori per l'ampliamento dell'accettazione che si protrarrà fino all'autunno. La nuova struttura, che verrà integrata a quella già esistente, sarà posiziona-

ta dove è presente l'attuale ingresso. L'ampliamento prevede 6 nuove postazioni di accettazione e prenotazioni, due zone lounge e un bar-ristorante. L'obiettivo di questo intervento è di rendere più agevoli gli spazi, favorire la privacy del paziente, nonché offrire una location per l'attesa più confortevole e ampia.

Con l'avvio del cantiere verrà riorganizzato anche l'accesso alla struttura: l'ingresso principale verrà spostato sul retro dove attualmente è presente l'ingresso dedicato ai disabili.





gement sanitario, chiavennasco d'origine, lecchese d'adozione – A quasi dieci anni di distanza l'obiettivo è stato raggiunto. Abbiamo costruito una squadra di oltre 300 specialisti di grande valore e la qualità delle nostre prestazioni è identica a quelle delle più importanti cliniche private. Il Gruppo è in continua crescita, si articola in tre sedi (Malgrate, Mese e Livigno) distribuite nelle province di Lecco e Sondrio, mentre a breve avvieremo i lavori di amplia-

mento dell'headquarter e apriremo una quarta sede in Brianza. Insomma, tutto procede nel migliore dei modi, ma, guardandoci indietro, ci siamo accorti che sì, siamo un'eccellenza accessibile, ma che c'è una fascia di popolazione che resta esclusa...".

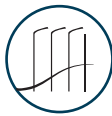
Beh, c'è il servizio sanitario nazionale, non è compito di una struttura privata colmare questa lacuna.

Giornate di prevenzione cardiovascolare sul territorio

Il 6 maggio è iniziata la campagna di prevenzione gratuita del rischio cardiovascolare che Clinica San Martino sta facendo sul territorio di Lecco e provincia e che continuerà fino alla fine del 2023. L'iniziativa consiste in alcuni esami, quali elettrocardiogramma, prova della pressione e prova della glicemia, che verranno poi refertati da un medico cardiologo. Questo progetto vuole andare a coinvolgere tutto il Lecchese e dare l'opportunità alla popolazione del territorio di fare prevenzione cardiovascolare con l'obiettivo di tenere sotto controllo i principali fattori di rischio. Le malattie del cuore incidono profondamente sulla qualità della vita e chi sopravvive a un attacco cardiaco diventa un malato cronico. Tuttavia, la maggior parte degli eventi cardiovascolari è evitabile proprio attraverso la prevenzione. È possibile consultare il calendario delle giornate sul nostro sito www.clinicasanmartino.it.

Nella foto a destra, il dottor Massimo Cantoni, che si occupa di coordinare il progetto sul territorio, e l'infermiera Giusi Martinelli





“È anche compito nostro se vogliamo rispettare la filosofia aziendale che poggia sull’eccellenza accessibile. Abbiamo quindi cercato di dare una risposta anche alle persone che hanno difficoltà, cittadini che guadagnano meno di 1.000 euro al mese, mettendo a punto il progetto, San Martino Foundation, per portare i servizi che Clinica San Martino offre, anche a chi non può accedervi. Questa idea l’abbiamo condivisa con l’Ats e le istituzioni del territorio e, in seguito abbiamo definito un gestore istituzionale, ovvero, il Consiglio di rappresentanza dei sindaci e gli Ambiti territoriali di Bellano, Lecco e Merate”.

Quali sono le caratteristiche delle persone che potranno accedere gratuitamente a queste prestazioni?

“Innanzitutto, il paziente deve essere residente a Lecco e/o provincia, possedere la tessera sanitaria, disporre di una prescrizione medica e avere un Isee massimo di 12.000 euro. Il filtro viene fatto dai medici di base, che sono a conoscenza di questa opportunità, proprio grazie al Consiglio di rappresentanza dei sindaci e degli Ambiti territoriali; saranno proprio gli ambiti a contattare la Clinica San Martino per autorizzare la prestazione che garantirà gli stessi

tempi e la stessa qualità delle prestazioni sanitarie dei pazienti solventi. Noi abbiamo stimato di erogare circa 1.200 prestazioni annue di diagnostica per immagini e visite ambulatoriali grazie al progetto. Sono circa 120 prestazioni al mese, ma per arrivare a regime ci vorrà qualche mese di rodaggio, far conoscere bene questa opportunità, superare qualche scoglio psicologico e di riservatezza che talvolta porta le persone ad affermare al proprio medico di base: «Non posso permettermi di pagare questa prestazione privatamente». Crediamo molto in questa operazione”.

Quest’ultimo aspetto potrebbe essere uno scoglio rilevante...

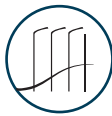
“Ostacolo che possiamo superare solo facendo squadra tra i diversi enti, pubblici e privati, e un’informazione attenta e capillare. Noi, al paziente che arriva alla Clinica San Martino, garantiamo l’anonimato, la stessa accoglienza, attenzione e professionalità che assicuriamo a tutti”.

Estratto dell’intervista di G. Ferrario al dottor Alberto Pedretti, direttore generale di CSM pubblicata su Giornale di Lecco 5 giugno 2023 e Giornale di Merate 6 giugno 2023.

Prevenzione ginecologica a Mese

L’Ambulatorio di Ginecologia e Ostetricia di Clinica San Martino Mese, in occasione della Festa della Donna, ha organizzato due giornate (7 e 8 marzo) di Prevenzione Ginecologica al prezzo agevolato di 50 euro. Durante questa giornata la dottoressa **Anna Biffi**, ginecologa, ha effettuato visite specialistiche e Pap test, ponendo particolare attenzione sul tema della prevenzione: un concetto ancora poco sentito dalle donne, che spesso ritardano a sottoporsi ai controlli periodici a causa dei mille impegni quotidiani. La visita ginecologica e il Pap test, svolti a cadenza annuale, possono aiutare a individuare precocemente patologie, come il tumore della cervice uterina, o specifiche alterazioni, che con il tempo potrebbero diventare tali.





Blocco Operatorio, gli infermieri che si prendono cura dei pazienti

Abituati alle serie tv da E.R. a Grey's Anatomy, la vita di medici ed infermieri affascina sempre... Ma come si vive in un Blocco Operatorio? Ne parliamo con **Adriano Tondini, Coordinatore Infermieristico Aziendale**, che praticamente "vive" da sempre nei reparti chirurgici, dapprima in Ospedale e ora nella nostra Clinica!

Adriano si può definire come il regista: pianifica, coordina e organizza l'attività infermieristica, tecnico sanitaria e degli operatori di supporto del Gruppo Clinica San Martino, principalmente nella sede di Malgrate, supervisionando anche le attività nelle sedi di Mese e di Livigno.

Il suo ruolo di coordinamento si articola a livello ambulatoriale e chirurgico, alla medicina del lavoro e al reparto di degenza.

Un bravo regista si avvale sempre di ottimi collaboratori, selezionati fra le migliori figure professionali sul campo: i coordinatori realizzano e portano avanti i progetti aziendali condivisi con lui.

Per noi gli infermieri sono il cuore della nostra Clinica, un punto di riferimento per dipendenti, medici ma soprattutto per i pazienti.

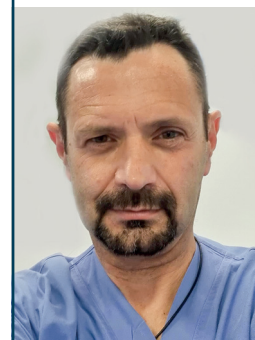
Adriano, raccontaci del tuo team e della vita in CSM.

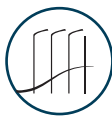
"Siamo circa 30 professionisti tra infermieri, OSS, OSA e Personale di Servizio e ci occupiamo del paziente dal suo ingresso in clinica, accompagnandolo lungo tutto il percorso di diagnosi e cura, fino alla sua dimissione,

Adriano Tondini, coordinatore Infermieristico, parla del team che rappresenta il cuore della Clinica e lavora affiancando i medici per il benessere dei pazienti

prendendoci cura dei suoi bisogni assistenziali. Siamo un bel gruppo, si lavora tanto, cerchiamo di dare il meglio ogni giorno ma non mancano mai momenti in cui ci si può scambiare una battuta, ridere insieme: perché è anche così che si crea la squadra vincente!"

Adriano Tondini
coordinatore infermieristico di Clinica San Martino





PAROLA NASCOSTA: -----

C	M	O	N	E	T	E	A
O	M	A	P	P	A	L	O
R	E	L	A	P	O	M	R
S	V	O	D	B	A	A	O
A	A	S	A	I	L	R	S
R	N	I	P	R	E	E	E
I	C	A	S	T	V	I	T
S	E	N	O	N	N	A	C

CANNONE
CORSARI
ISOLA
MAPPA
MARE
MONETE
NAVE
SCIABOLA
SPADA
TESORO
VELA

Invecchiare in salute

3	2				8	9		
	6	8		5	2	7	3	4
		9						
4				7				
	8	3	2	1	5	9		
			5					2
					2			
2	1	4	7	8	3	5		
5	3				9	8		

4	2					7		
			8		4	2		
	5		3	2			6	
	9		3			5		
5		3		6		7	8	
	7		1			6		
9			4	6		3		
	1	5		7				
2					8	9		

Orizzontali

- 3 Patologiche dilatazioni permanenti delle vene superficiali degli arti inferiori
- 6 Malattia delle ossa
- 7 Segnala fine dell'età fertile nella donna
- 8 Particolare tipo di acne con rossori sul viso

Verticali

- 1 Malattia degenerativa delle articolazioni
- 2 Insieme delle azioni per ridurre il rischio di ammalarsi favorendo la salute e il benessere
- 4 È importante controllarla negli uomini dopo i 40 anni
- 5 Ramo della medicina che studia le malattie dell'apparato tegumentario

+ + = 30
 + = 18
 - = 2
 + + = ?

Soluzioni

Parole crociate

1. Artrosi, 2. Prevenzione, 3. Vantaggi, 4. Prostata, 5. Dermatologia, 6. Osteoporosi, 7. Menopausa, 8. Rosacea

Rebus

= 16

4	6	2	5	9	1	3	8	7
1	3	9	6	8	7	4	2	5
7	5	8	3	4	2	1	9	6
6	9	1	7	3	8	2	5	4
5	2	3	9	6	4	7	1	8
8	7	4	2	1	5	9	6	3
9	8	7	4	2	6	5	3	1
3	1	5	8	7	9	6	4	2
2	4	6	1	5	3	8	7	9

3	5	2	4	7	6	1	8	9
1	6	8	9	5	2	7	3	4
7	4	9	8	1	3	6	2	5
4	2	5	6	9	7	8	1	3
6	9	7	1	5	3	8	4	7
9	7	1	5	3	8	4	6	2
8	9	7	3	6	5	2	4	1
2	1	4	7	8	9	3	5	6
5	3	6	1	2	4	9	7	8

C	M	O	N	E	T	E	A
O	M	A	P	P	A	L	O
R	E	L	A	P	O	M	R
S	V	O	D	B	A	A	O
A	A	S	A	I	L	R	S
R	N	I	P	R	E	E	E
I	C	A	S	T	V	I	T
S	E	N	O	N	N	A	C

Consultare,
prenotare,
pagare
le tue visite mediche ed esami in autonomia?

**ORA PUOI. E PUOI ANCHE CONSULTARE I
TUOI REFERTI.**

COLLEGATI ONLINE:
www.clinicasanmartino.it

SCARICA ORA L'APP:
CSM CLINICA SAN MARTINO



CLINICA SAN MARTINO
Eccellenza Accessibile.



CLINICA SAN MARTINO
Eccellenza Accessibile.