

• f a r m a c i e •
SPAZIO*SALUTE*
attualità e benessere



Dicembre 2006



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



MOLLA IL FUMO

TIENITI DENTRO IL **FUOCO**



CON LE COMPRESSE DA SUCCHIARE AL GUSTO DI MENTA.

RADDOPPIA PRESSOCHE' LA PROBABILITÀ DI LIBERARSI DEL TABACCO.
LEGGERE P.F. IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO. WWW.NICOTINELL.CH

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health
Schweiz AG, CH-3001 Berna

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

La diagnostica in campo medico, grazie alla tecnologia, ha compiuto passi da giganti.

I terapeuti dell'antica Grecia cercavano di studiare l'origine delle malattie osservando attentamente l'iride (nei suoi colori, limpidezza ed aspetto) degli occhi dei pazienti. I Cinesi invece stabilivano le loro diagnosi, osservando la forma, il colore e la struttura della lingua (le cui differenti zone corrispondono ad organi precisi) come pure tastando i polsi dei loro pazienti per determinare in quale organo vi fosse uno squilibrio energetico.

La minuziosa osservazione del paziente e dei suoi sintomi assieme all'esperienza sviluppavano il "fiuto" nell'azzeccare la giusta diagnosi. Il progresso ha affiancato alla conoscenza del medico sofisticate tecniche ed apparecchiature in continua evoluzione che permettono diagnosi sempre più precise e sicure, aumentando così le nostre speranze di vita.

Auguriamoci comunque che le future generazioni di medici non vengano soppiantate da un esercito di computer, robot e marchingegni elettronici.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

**L'anestesia epidurale
nel parto** **5**
salute



Novità in cardiocirurgia **12**
salute



Farmacie SPAZIO**SALUTE** **18**



Il dolore **19**
spazio agenda



**Aiuto alla favella di
Rochina** **20**
sostegno



**Dalla radiologia alla
diagnostica in immagini** **22**
salute



Servizio trasfusionale **26**
associazioni



**Dermatiti degli animali
domestici** **29**
veterinaria



**Impariamo a rilassarci
in naturalezza** **30**
spazio verde



Lo sport extrascolastico **33**
salute & sport



**Consigli per il lavoro davanti
al computer** **34**
spazio info



e-mail: spaziosalute@ticino.com
sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Dicembre 2006

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

Foto copertina: Copyright by Kur- und Verkehrsverein St. Moritz

By-line: swiss-image.ch

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



La stagione invernale: tempo di raffreddore!

Ogni anno, e lo sappiamo tutti molto bene, si ripresenta nei mesi invernali il picco stagionale di malattie da raffreddamento, in genere riconosciute come una delle affezioni più frequenti nell'uomo. Gli adulti possono esserne colpiti da due a quattro volte l'anno, i bambini anche più spesso. L'astensione dal luogo di lavoro e dalle scuole per malattia raggiunge livelli enormi.

Attacco virale alle vie respiratorie

Le malattie da raffreddamento sono infezioni delle vie respiratorie causate da virus. Oltre ai numerosi e differenti virus da raffreddore esiste anche il virus dell'influenza. A seconda di quale virus si infiltra nel nostro corpo, noi ci ammaliamo di raffreddore, detto anche infezione influenzale, oppure di una vera e propria influenza (influenza virale). I sintomi sono molto simili; in caso di influenza essi si presentano in genere più marcatamente. Al contrario del raffreddore, l'influenza si contraddistingue per l'improvvisa insorgenza di sintomi molteplici contemporaneamente.

Di seguito i tipici sintomi del raffreddore o dell'influenza:

- Raffreddore e naso chiuso
- Tosse
- Cefalea e dolori articolari
- Febbre

Per il trattamento di questi sintomi sono oggi a disposizione Pretuval e Pretuval C. Pretuval e Pretuval C si presentano in tre forme farmaceutiche:

Pretuval® C Compresse effervescenti - Bevanda calda
Pretuval® Compresse rivestite - ideale per fuori casa
Pretuval® Sciroppo - posologia semplice

Tutte e tre le forme farmaceutiche risultano adatte ai soggetti affetti da diabete poiché non contengono zucchero.

Pretuval e Pretuval C vi rimettono in sesto in caso di raffreddore ed influenza:

- attenuano l'irritazione da tosse,
- abbassano la febbre,
- arrestano il naso che cola, e
- alleviano la cefalea e dolori articolari.

Pretuval e Pretuval C sono disponibili in farmacia anche senza presentazione di ricetta medica.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zurigo



L'anestesia epidurale nel parto

Introduzione

Non è sempre così facile come si potrebbe pensare parlare di parto indolore, intendendo con questo l'attenuazione pressoché completa del dolore del travaglio del parto tramite l'applicazione da parte del medico anestesista di un'anestesia epidurale. Facilmente si entra in un campo emozionale personale sconfinante non da ultimo in convinzioni profondamente radicate nella propria cultura o religione. In effetti, se quasi tutti possono essere concordi nell'alleviare il dolore all'occasione di malattie o traumi, ben diversa si presenta la situazione quando si tratta di togliere il dolore a quello che a tutti gli effetti è un processo assolutamente naturale come lo è il parto. Il dolore è una parte integrante di un processo naturale, così voluto dalla natura e - nota bene - non solo per la femmina della razza umana, ma con certezza, per tutte le femmine degli animali mammiferi. Ci si può effettivamente chiedere se opporsi a ciò che la natura ha previsto, cioè se attenuare o sopprimere addirittura il dolore del parto, sia qualche cosa di innaturale, magari quindi anche di pericoloso per la madre o per il figlio o addirittura qualcosa di perverso, "contro la natura".

La soppressione del dolore nel parto è quindi un bene desiderabile? Da un punto di vista del pensiero filosofico, non c'è una risposta universalmente valida.

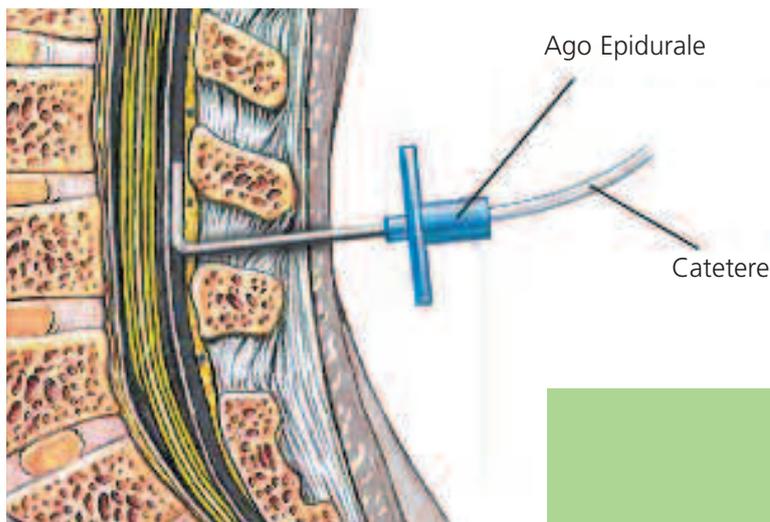
Accontentiamoci quindi di chiederci se la soppressione del dolore del parto - e l'anestesia epidurale è riconosciuta universalmente come il metodo più efficace per raggiungere tale scopo - crei problemi seri alla mamma o al bambino. È importante disporre di alcune conoscenze di base per poter discutere, argomentare e decidere: qui di seguito vengono fornite informazioni scientifiche e tecniche sull'anestesia peridurale (detta anche anestesia epidurale) per il parto.

Cos'è l'epidurale

L'analgisia epidurale viene eseguita nella zona lombare del dorso, nello spazio attorno alla dura madre, cioè attorno all'involucro che contiene le terminazioni nervose che vanno ai vari

organi dell'addome e delle estremità inferiori. Essa viene sempre svolta da un medico anestesista esperto in questa tecnica che richiede pur sempre una certa abilità manuale per l'esecuzione, dal momento che i riferimenti anatomici della partoriente sono spesso irricognoscibili (talvolta non si riesce neppure a palpare la spina dorsale) e la posizione rannicchiata (talora anche seduta) che la partoriente deve assumere durante la puntura è resa difficoltosa dall'ampiezza dell'addome e dagli involontari movimenti durante le doglie. La procedura richiede pochi minuti in mani esperte e non è affatto dolorosa perché preceduta da una anestesia locale dell'area dove si pratica la puntura. A livello lombare, attraverso uno speciale ago studiato esclusivamente per questa tecnica di anestesia, viene introdotto un sottilissimo tubicino (cateterino) di plastica nello spazio peridurale. Attraverso questo cateterino si inietta dell'anestetico locale a bassa concentrazione (talora associato ad un analgesico oppiaceo in debolissima concentrazione) che ha la facoltà di sopprimere la conduzione delle fibre nervose che conducono il dolore, risparmiando invece in modo prevalente le fibre nervose dei nervi motori: in pratica si riesce ad ottenere una buona analgesia della regione addominale (utero quindi compreso) senza ottenere una paralisi motoria (paralisi che forse qualcuno dei lettori ha già personalmente sperimentato se è stato sottoposto ad un'anestesia di tipo "spinale" all'occasione ad esempio di interventi ortopedici alle estremità inferiori). Nella migliore delle condizioni quindi la mamma non sente

Dr med. Renato Tomasetti
Primario di Anestesiologia
Ospedale Regionale
di Bellinzona e Valli
(renato.tomasetti@eoc.ch)
Tel. 091 811 91 11



Pronto intervento!



Il rimedio che spegne il mal di gola.

Questo è un medicamento.
Leggere il foglio illustrativo. Pfizer AG, Zurigo.

più il dolore ma può muovere ancora le gambe e con alcuni accorgimenti potrebbe addirittura "camminare" per i corridoi, almeno nella fase iniziale. La "pancia" non fa più male, le contrazioni sono talora ancora avvertite come un "indurimento" interno all'addome. Talora invece la sensazione delle contrazioni scompare quasi completamente e la mamma può trovarsi nella sgradevole incertezza di non sapere più "quando" deve spingere, perdendo quindi un po' il controllo della situazione proprio nel momento essenziale. Questa apparente difficoltà non è comunque così rilevante: l'utero produce da solo circa il 70 % della spinta finale e questa spinta è mantenuta con o senza perdurale. Se la mamma non può spingere adeguatamente, l'ostetrica può sempre ancora orientarla su quando è opportuno spingere e su quando invece può riposare. Se del caso l'ostetrica può anche sostenere le spinte con una pressione manuale applicata dall'esterno sulla pancia (manovra di Kristeller).

Il cateterino è fissato lungo la schiena della partoriente e collegato ad una siringa che automaticamente fornisce un flusso continuo di anestesia locale per tutto il tempo necessario al travaglio. Non c'è un limite entro il quale bisogna partorire; l'anestesia perdurale continuerà fino alla nascita e potrà eventualmente essere utilizzata anche per la sutura dell'episiotomia..

Quando viene applicata la peridurale

Talora è l'ostetrico a richiederla, ancora prima che inizi il travaglio, ad esempio quando il parto è oltre termine e il travaglio viene indotto con farmaci che provocano contrazioni sovente dolorosissime dell'utero, o nei casi di miopia grave con pericolo di distacco retinico, di ipertensione arteriosa, di diabete mellito o in altre situazioni particolari. Talora invece è la mamma stessa a richiederla, anche prima che inizino le contrazioni regolari. Comunque l'anestesista è richiesta dopo che il parto si è già avviato da qualche ora e la dilatazione del collo uterino ha già raggiunto 3 o 4 degli abituali 10 cm di diametro a dilatazione completa.

Quali sono i benefici

Il travaglio è un elemento di stress non solo psicologico ma anche fisico per mamma e per il feto. La peridurale attenua questo stress e "quando la mamma sta bene, sta bene anche il bimbo" e attualmente la moderna ostetricia si impegna a far nascere in genere il bimbo in un ambiente privo di stress (nelle sale parto le luci sono attenuate, sovente risuona una gradevole musica rilassante e addirittura talora la mamma può rilassarsi anche con un bagno in una piccola piscina con acqua bella calda. Grazie all'attenuazione o alla scomparsa del dolore, la mamma cessa di iperventilarsi, un rischio sempre presente che può portare alla diminuzione della perfusione del muscolo uterino e della placenta, con risvolti negativi sul parto e sul feto. La mamma rimane sveglia, rilassata, può riposare un momentino in attesa del "gran finale" ed è quindi in grado di vivere il momento del parto nella sua completezza e con la sua massima partecipazione fisica e psicologica, sovente alla presenza meravigliata dei suoi cari che possono condividere col la futura mamma l'indimenticabile momento della nascita senza rimanerne traumatizzati.

Quali sono le controindicazioni

Si potrebbe dire che in pratica non ci sono: l'anestesia peridurale può essere praticata nella grandissima maggioranza delle partorienti. Vi sono però alcune rare condizioni nelle quali non è possibile eseguirla, come nel caso di gravi malattie emorragiche o particolari terapie con farmaci anticoagulanti, o in caso di gravi infezioni della pelle nella zona di puntione o gravi malformazioni della colonna vertebrale a livello lombare o ancora in caso di gravi malattie del sistema neurologico periferico. Si potrebbe asserire che l'unica vera controindicazione è il "mancato consenso" da parte della partoriente.

Quali sono gli effetti collaterali

Correttamente eseguita, l'anestesia peridurale è una tecnica sicura e priva di effetti collaterali, che pur se presenti e descritti nella letteratura medica, sono in realtà molto rari.

Dolori alla gola con muco?

Solmucaïne®

IBSA

Muove la gente.



combatte il dolore e dissolve il muco.

Solmucaïne® agisce rapidamente nel trattamento delle infezioni alle vie respiratorie della bocca e della gola, accompagnate da un'importante formazione di muco. Solmucaïne® non si limita a combattere il dolore e l'infezione batterica, ma dissolve anche il muco e favorisce l'espettorazione. In questo modo la compliance può essere migliorata e i costi terapeutici ridotti. Solmucaïne® è adatto anche ai diabetici.

Solmucaïne®: C: N-acetylcysteineum 100 mg, tyrothricinum 8 mg et lidocainum 1 mg. Lista D. I: infezioni acute e dolorose delle vie aeree superiori con aumentata produzione di muco. P: adulti e bambini dai 12 anni. 1 compressa ogni 2 ore, fino a 6 cpq/die. C: ulcera gastrica attivata, ipersensibilità, allergia al fruttosio, fenilketonuria. Et: disturbi gastrointestinali, reazioni allergiche, secchezza della cavità orale, sanguinamento al contatto con ferite aperte. INT: con alcuni antibiotici si può verificare una riduzione dell'efficacia in caso di somministrazione contemporanea, si consiglia quindi la somministrazione separata dei prodotti con 2 ore di intervallo; con nitroglicerina. PR: compressa da succhiare. 20. Questo è un medicamento. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.

IBSA Institut Biochimique SA - Headquarters and Marketing Operations - Via del Piano - CH-6915 Pambio-Noranco - www.ibsa.ch

*Libera & protegge
il naso di
grandi e piccoli*

In caso di raffreddore, Rhinostop®
decongestiona il naso in modo rapido
ed efficace e previene un eventuale
essiccamento della mucosa nasale.

Rhinostop®



© Xiclometasolimi hydrochloridum 0.05%. Eccipienti: natrii hyaluronas, conservi natrii methylparahydroxybenzoas, natrii propylparahydroxybenzoas, natrii dehydroacetat, excipienti pro aquosa. Lista D. I: infreddori di diversa natura, per facilitare il deflusso del secreto nasale durante le affezioni dei seni nasali; nel caso di otite media come terapia adiuvante per il decongestionamento della mucosa del naso e della faringe; per facilitare la rinoscopia. P: 50: 1 nebulizzazione = 50µg; 25: 1 nebulizzazione = 25µg. Adulti e bambini sopra 12 anni: 2 nebulizzazioni di Rhinostop® 50 in ogni narice, 3 volte al giorno; bambini da 6 a 12 anni: 1 nebulizzazione di Rhinostop® 50 in ogni narice, 3 volte al giorno; bambini da 3 a 6 anni: 1 nebulizzazione di Rhinostop® 25 in ogni narice, 2 volte al giorno; neonati e bambini fino a 3 anni: 1 nebulizzazione di Rhinostop® 25 in ogni narice, 1-2 volte al giorno. C: irritazione secca, prurito, ad angolo chiuso. Et: occasionalmente irritazione locale. IA: nessuna, se si segue il dosaggio indicato. IN: spray dosatore da 10 ml. Questo è un medicamento. Vogliate leggere il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al suo medico o farmacista.

IBSA Institut Biochimique SA - Headquarters and Marketing Operations - Via del Piano - CH-6915 Pambio-Noranco - www.ibsa.ch

IBSA

Muove la gente.

Essi possono comprendere:

Brividi: questo fenomeno è presente sovente anche senza anestesia peridurale, ma può essere indotto talora dai farmaci usati. Clinicamente il fenomeno non è rilevante e con semplici mezzi si può prevenirlo o trattarlo (coperte calde, ambiente ben temperato, ecc.)

Abbassamento della pressione arteriosa: l'anestesia peridurale in seguito ad una dilatazione dei vasi sanguigni può indurre un calo pressorio che talora viene percepito anche dalla paziente come passeggero malessere con giramenti di testa, vertigini e anche nausea. Apposite apparecchiature sorvegliano in continuazione la pressione sanguigna e liquidi e appositi farmaci in endovena possono essere utilizzati per correggere, se necessario, questa tendenza.

Prurito: sovente è la conseguenza dei farmaci utilizzati per attenuare il dolore. Raramente richiede un trattamento.

Reazione agli anestetici locali: la reazione allergica (anafilassi) è un pericolo reale e sempre presente con l'utilizzo di qualsiasi farmaco. I fenomeni gravi sono eccezionalmente rari.

Problemi respiratori: sono legati alla distribuzione eccessiva degli anestetici locali che possono influenzare negativamente la meccanica respiratoria. La durata di questi fenomeni è breve e l'applicazione di ossigeno tramite piccolo sondino nasale può ovviare a questo inconveniente, peraltro pure rarissimo.

Iniezione in una vena: il cateterino può accidentalmente essere posizionato non liberamente all'interno dello spazio peridurale ma all'interno di una delle numerose vene presenti nello spazio epidurale: l'effetto desiderato non sarà presente e apparirà il rischio di un'intossicazione da anestetici locali. Una speciale dose di test applicata dall'anestesista all'inizio dell'anestesia peridurale aiuta ad ovviare a questo inconveniente, facilmente prevenibile quindi.

Iniezione nello spazio intratecale: il cateterino può essere posizionato accidentalmente oltre lo spazio peridurale, più in profondità, perforando la dura madre e raggiungendo il liquor cefalo rachidiano. Un test di aspirazione con

siringa al cateterino prima di iniziare l'iniezione di anestetico locale serve ad ovviare a questo inconveniente che potrebbe avere altrimenti serie complicazioni.

Persistenza del dolore: talora l'anestetico locale non si distribuisce uniformemente nello spazio peridurale e di conseguenza l'effetto dell'anestesia risulterà asimmetrico e parziale. Talora è necessario rifare la punzione per ovviare a questo inconveniente che rende altrimenti questa tecnica completamente inefficace.

Mal di schiena: questo è un capitolo complesso. Molte mamme hanno un severo mal di schiena nella fase post partale, indipendentemente dall'esecuzione di una anestesia peridurale. Il mal di schiena attribuibile alla punzione è estremamente localizzato, indicabile con un dito che suscita dolore alla pressione nel posto dove corrispondentemente è stata fatta la punzione. Solitamente ciò avviene dopo punzioni traumatiche in seguito ad anatomia particolarmente difficoltosa o ad inesperienza del medico anestesista.

Mal di testa: è abitualmente legato ad un'accidentale punzione della dura madre durante l'esecuzione della punzione, ciò che avviene con maggiore facilità in partorienti con anatomia difficile. Tipicamente la cefalea si manifesta il giorno successivo e si presenta non appena la mamma si alza e scompare non appena si corica orizzontale sul letto. È un fenomeno molto sgradevole che costringe in pratica a letto la mamma nei primi giorni dopo la nascita. Dura in media cinque giorni. Nei casi più severi si ricorre anche ad una particolare tecnica di "sigillatura" del piccolo foro accidentalmente provocato nella dura madre con l'ago di punzione. Abitualmente analgesici semplici e riposo a letto sono però sufficienti. Assieme al mal di schiena, si può calcolare che la cefalea post-punzionale abbia indicativamente una frequenza di circa 1 caso ogni 500 peridurali.

Rischio di taglio cesareo: sulla base di recente letteratura medica si può affermare che l'anestesia peridurale non aumenta il rischio di un taglio cesareo. La prova concreta lo diede un grande ospedale americano alcuni anni fa quando improvvisamente gli enti assicurativi si



“Che mestiere meraviglioso è mai il suo!” - mi disse una volta in piena notte una mamma a cui avevo appena fatto un'anestesia peridurale per alleviare i dolori particolarmente intensi del parto. Me ne tornai nella camera di picchetto dell'ospedale per cercare di riprendere il sonno, quasi commosso da queste pur semplici parole e con la sensazione di aver fatto qualcosa di veramente “molto grande”.

rifiutarono di rimborsare le spese per l'attività del medico anestesista per l'esecuzione dell'anestesia epidurale per il parto ritenuta una prestazione non indispensabile e non a carico quindi dell'assicurazione di base. Da un momento all'altro in questo ospedale non si effettuarono più anestesie epidurali per l'analgesia del parto: ebbene il tasso di tagli cesarei non si modificò, come pure il numero di assistenze al parto con forcipi o ventose.

Prolungamento del travaglio: possibile, ma è un dato non sempre verificabile. Talora si assiste invece ad una vera e propria accelerazione del parto. Del resto in nessun regolamento della Unione Europea sta (ancora) scritto in quante ore e minuti bisogna partorire: l'importante è che in questo lasso di tempo la mamma e il bambino stiano bene e vengano adeguatamente sorvegliati.

Influssi sul neonato: l'anestesia peridurale “tocca” solo la mamma e non il bambino, se non in maniera molto indiretta, tramite il sangue che in minima parte porta anche i farmaci a contatto col bimbo: comunque la quantità di questi farmaci è assolutamente irrilevante e senza alcun effetto clinico sul bimbo.

Variazioni del battito fetale: occasionalmente entro 10 - 15 minuti dall'inizio della peridurale si potranno osservare dei rallentamenti o delle variazioni del battito del cuore del feto. Questo fenomeno è solitamente di breve durata. Diversamente il motivo della diminuzione dei battiti è di altra natura, indipendente dalla epidurale con necessità talora di ricorrere ad un taglio cesareo. Durante un'anestesia peridurale è sempre necessaria una stretta sorveglianza medica della mamma e del bambino con monitoraggio delle funzioni vitali principali.

Attività e comportamento alla nascita del neonato: è chiaramente dimostrato che l'anestesia peridurale non provoca alterazione alcuna nel comportamento del nascituro (identica valutazione secondo APGAR). In alcune situazioni di gravidanza con complicazioni, ad esempio con pre-eclampsia, l'anestesia epidurale può migliorare il flusso placentare ed aumentare l'ossigenazione del feto durante il travaglio ed il parto.

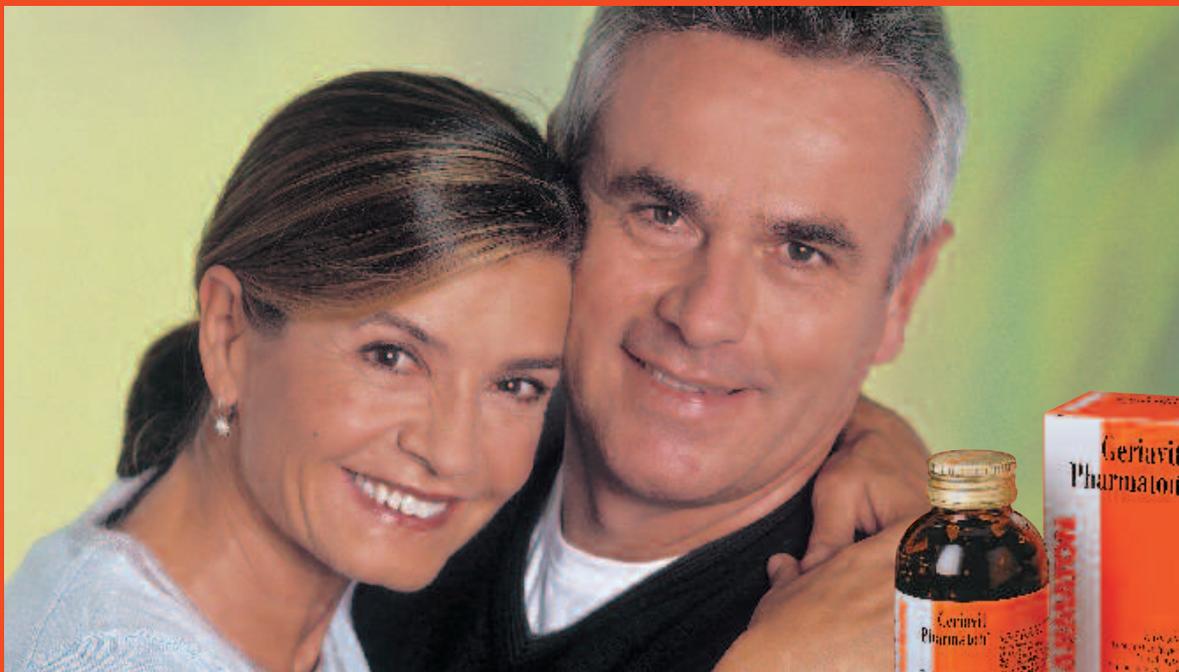
Conclusione

Ci sono gli entusiasti dell'epidurale - una tecnica che toglie il dolore ma non la partecipazione della donna al parto - e ci sono quelli che mettono in guardia contro i rischi, sia quelli legati alla particolare tecnica anestesiológica, sia quello - ritenuto preponderante - di snaturare un evento fisiologico come la nascita. Con un po' di buon senso però si dovrebbe riuscire ad affermare che l'epidurale in sé non è né buona né cattiva, ma è una chance in più da offrire alla donna: dopodiché spetta unicamente a lei decidere e le informazioni di questo pur modesto contributo vogliono espressamente aiutare la futura mamma a prendere una decisione ponderata. Ciò che sovente vediamo nella nostra attività ospedaliera è che in una prima fase la mamma tenta la via “naturale” al parto, quella che fu sovente quella della propria mamma, cercando di condividere in qualche modo il destino che accomuna tutte le femmine del mondo. Normalmente dopo aver sperimentato personalmente l'intensità di dolore provocato dalle doglie e dopo aver valutato la propria capacità di dominare la situazione, in funzione anche della prevista durata fino al parto vero e proprio, la mamma (sovente assieme all'ostetrica) decide se far chiamare l'anestesista per l'epidurale. Al nostro San Giovanni di Bellinzona circa il 30 % delle partorienti fa ricorso all'epidurale. Nella Svizzera francese tale percentuale sale fino all'80%! In Italia sembra assestarsi attorno ad un fragile 10%: un valore che rivela piuttosto una carenza strutturale per mancanza di servizi di anestesia che offrano tale opzione che non un diverso atteggiamento culturale.

In ogni caso la mamma potrà avere l'occasione anche all'ultimo momento di avere un approfondito colloquio con l'anestesista, il quale anche alle 2 o alle 3 di notte deve sempre trovare il tempo necessario per rispondere con gentilezza e tatto ed in modo esauriente alle domande o alle paure, non sempre espresse, della futura mamma.

Dr. med. Renato Tomasetti

Gerivit Pharmaton® per sentirsi in piena forma.



Gerivit Pharmaton® è l'associazione provata di principi attivi per le persone negli anni migliori che previene e cura gli stati di carenza di vitamine e sali minerali che possono insorgere nell'invecchiamento. Inoltre, Gerivit Pharmaton® ripristina l'efficienza fisica e svolge un'azione stimolante sul rendimento mentale. La sperimentata formula originale svizzera di Gerivit Pharmaton® contiene l'estratto di ginseng G115, vitamine, sali minerali, oligoelementi e deanol/DMAE. In vendita nelle farmacie e drogherie. Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.

Produttore: Pharmaton SA, Lugano. Distributore: Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Mal di gola?

Adesso c'è Mucoangin®

**agisce direttamente
contro il dolore**

4 compresse da succhiare per
una giornata senza dolore

**Senza ricetta
in tutte le farmacie**

Leggere il foglietto illustrativo.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, 4002 Basilea

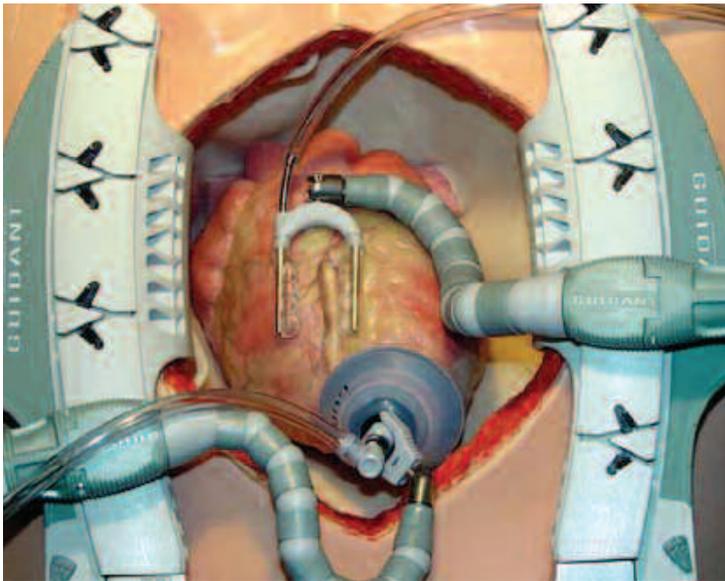


Novità in cardiocirurgia

PD dr. med. Francesco Siclari
Primario di Cardiocirurgia
Cardiocentro Ticino
6900 Lugano
Tel. 091 805 32 14

L'aggiornamento degli approcci, delle tecniche, delle procedure, è sempre di più una condizione irrinunciabile per una moderna e preparata équipe cardiocirurgica. Va però sottolineato che non si tratta mai di una discutibile ricerca della novità in quanto tale, o - peggio - del virtuosismo, ma sempre di passi importanti finalizzati a garantire al paziente qualcosa di più e di meglio in termini di possibilità di sopravvivenza, limitazione dei rischi, velocità di recupero post-operatorio.

Da questo punto di vista, credo che vada in primo luogo affermato il valore fortemente innovativo di quella che rimane la caratteristica più peculiare del Cardiocentro Ticino, vale a dire l'organizzazione autenticamente multidisciplinare della struttura. La sinergia



Un intervento coronarico eseguito con la tecnica a cuore battente. In primo piano lo stabilizzatore necessario per immobilizzare la zona del cuore interessata all'intervento.

tra i reparti - cardiologia, cardiocirurgia e cardioanestesia - non è solo affiatata collaborazione, ma ottimale presa in carico del paziente in un servizio integrato che si riassume nel concetto di "assistenza perioperatoria".

Ciò detto, volendo segnalare le tecniche di punta e gli approcci più innovativi della cardiocirurgia credo ci si debba concentrare su

tre argomenti: la chirurgia valvolare mini-invasiva, l'intervento di by-pass a cuore battente e il trattamento endovascolare degli aneurismi dell'aorta toracica.

La chirurgia valvolare mini-invasiva rappresenta per la nostra équipe un motivo di orgoglio, perché si deve a noi lo sviluppo in Svizzera di questa tecnica, in particolare per quanto riguarda la valvola aortica.

Consiste in un approccio meno traumatico - e appunto minimamente invasivo - dell'intervento di chirurgia valvolare, sia che si tratti di una sostituzione, sia nel caso di una ricostruzione della valvola mitralica o aortica. Rispetto all'intervento "classico", che implica l'apertura dello sterno in senso longitudinale, l'intervento mini-invasivo consiste nel praticare un'incisione di circa otto centimetri sul lato destro del torace; da lì il chirurgo ha accesso al cuore grazie all'utilizzo di una strumentazione particolare che comprende anche una microtelecamera. I vantaggi per il paziente sono evidenti: quando l'intervento mini-invasivo è possibile, si garantisce un più precoce svezzamento dai dispositivi di respirazione artificiale, una migliore ripresa della funzionalità toracica, un esito cicatriziale decisamente migliore dal punto di vista estetico.

L'intervento di by-pass aortocoronarico a cuore battente ha come scopo quello di evitare al paziente, soprattutto a quello che presenta un quadro clinico caratterizzato da molti fattori di rischio, le complicazioni tipicamente connesse all'utilizzo della macchina cuore-polmoni. Grazie a questa tecnica, più moderna e assai più impegnativa sia per il chirurgo che per l'anestesista, il supporto della macchina cuore-polmone non risulta necessario poiché il battito cardiaco non viene completamente arrestato ma mantenuto a una frequenza sufficiente a sostenere il sistema cardiocircolatorio. Ad essere fermata, mediante l'utilizzo di un apposito stabilizzatore, è solo l'area del miocardio interessata all'intervento.

AGISCE CONTRO I DOLORI E LA FEBBRE.

DAFALGAN ODIS[®] o DAFALGAN plus C[®]



A Bristol-Myers Squibb Company
UPSAMEDICA GmbH,
Neuhofstrasse 6, 6341 Baar

Compresse orodispersibili per quando si è fuori casa contro dolori e febbre.

Compresse effervescenti contro dolori e febbre in caso di malattie di raffreddamento.



Sono medicinali. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.



**Addio al raffreddore!
Grazie a Nasivine**

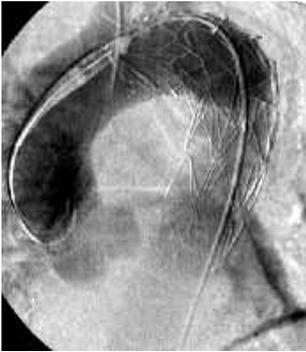
Nasivine[®]



- Durata dell'effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale

Legga il prospetto illustrativo.
Ottenibile in farmacia.

IROMEDICA SA, 9014 San Gallo



Angiografia aortica dopo aver rilasciato l'endoprotesi. Si nota la struttura in Nitinol® della protesi e il sistema di trasporto e rilascio all'interno del lume aortico.

L'aneurisma dell'aorta, cioè la dilatazione di alcune zone dell'aorta per lo più dovuta a una perdita di elasticità del vaso e all'aumento della pressione arteriosa (tipici dell'età avanzata), è una patologia molto preoccupante perché può evolvere fino a provocare una rottura dell'aorta, con conseguenze molto spesso letali. Per scongiurare la rottura, si ricorre alla sostituzione del tratto di aorta compromesso con una protesi, normalmente posizionata mediante un intervento chirurgico molto impegnativo e rischioso, che comporta l'interruzione temporanea del flusso sanguigno.

Il trattamento endovascolare dell'aneurisma dell'aorta toracica, un approccio fortemente innovativo, consiste nell'introduzione attraverso l'arteria femorale di una protesi montata su un catetere, guidato fino all'aorta toracica mediante controllo radiologico. Giunta in sede e liberata dal catetere, la protesi si espande e risolve l'aneurisma escludendolo.

Chirurgia valvolare con mini-toracotomia anterolaterale. L'immagine mostra la cicatrice dell'incisione 6 settimane dopo l'intervento.



Chirurgia valvolare con mini-toracotomia anterolaterale. L'accesso al cuore avviene mediante un'incisione molto meno invasiva rispetto alla tradizionale apertura longitudinale dello sterno.



Anche in questo caso i vantaggi per il paziente sono evidenti: migliora il decorso postoperatorio e si riduce sensibilmente il rischio di complicanze (in particolare il rischio paraplegia, tipico di questo intervento).

Come per il by-pass a cuore battente, anche il trattamento endovascolare dell'aneurisma aortico è un intervento la cui fattibilità va attentamente valutata caso per caso, ma certamente da queste innovazioni traggono particolare giovamento quei pazienti che presentano malattie concomitanti e un quadro clinico tipico dell'età avanzata. E l'aumento progressivo e costante dell'età dei pazienti è un dato con il quale la cardiocirurgia è chiamata ovunque a confrontarsi.

PD Dr. med. Francesco Siclari



Trattamento d'aneurisma dell'aorta addominale con tecnica ibrida. Si notano i bypass vascolari a partenza dall'arteria iliaca sinistra che si dirigono ai vasi addominali, che sono coperti alla partenza dalla endoprotesi aortica.

Bepanthol®

LOZIONE PER IL CORPO ULTRA PROTECT

Per la cura della
pelle secca e sensibile



Bepanthol Ultra Protect regola il contenuto idrico della pelle e la nutre con lipidi fisiologici. La pelle viene tonificata dall'interno e crea una protezione attiva e durevole contro ulteriori perdite di acqua.

Penetra rapidamente grazie alla



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

In vendita in farmacia.
Per ulteriori informazioni leggere il foglietto illustrativo.

Raffreddore?

Xylo-Mepha®

Libera il naso in pochi minuti – per ore

Senza
conservanti



Lo spray nasale della Mepha:

- ▶ con nebulizzatore innovativo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità
- ▶ periodo di validità: 12 mesi dalla prima apertura
- ▶ prezzo straordinariamente conveniente

Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia.



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Le sue doti vi affascineranno

ACCU-CHEK® Aviva

... misura la glicemia con delicatezza e tanta sicurezza in più

- delicato: bastano soli 0,6 microlitri di sangue
- rapido: 5 secondi per la misurazione
- la tecnologia di sicurezza rileva l'eventuale influsso di umidità e temperatura



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
CH-6343 Rotkreuz
Hotline 0800 803 303
www.roche-diagnostics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Umore instabile?



Similasan Pastiglie di Iperico in caso di:

- ✓ cattivo umore
- ✓ disturbi nervosi di origine psichica

Similasan

Similasan SA, Jonen
Leggere il foglietto illustrativo.

Dopo la dolcezza delle vacanze non lasciatevi avvelenare la vita dallo stress, dai disturbi del sonno dall'angoscia e dall'umore che fa le bizze.

Gli stati depressivi ed ansiosi sono una delle principali patologie dei nostri tempi. L'OMS stima che una persona su 4 ne è affetta nel corso della sua vita. Quasi il 20% della popolazione soffre di disturbi del sonno e molte persone vivono in uno stato di stress quasi permanente. Le farmacie spazio e salute sono a vostra disposizione per migliorare la qualità della vostra vita durante questi frequenti disturbi, sgradevoli anche per le persone a voi vicine.

I disturbi del sonno.

I globuli o le gocce Similasan Troubles du sommeil sono state elaborate per trattare i disturbi acuti o cronici del sonno e per regolarizzare il ciclo del sonno senza provocare effetti secondari o di dipendenza. Questa composizione agisce sull'insonnia, il sonno disturbato, il sovraccarico mentale al momento di prender sonno, il sonno agitato, disturbato, leggero, con molti sogni e perciò poco ristoratore. Per ottenere un effetto ottimale e prepararsi bene al sonno si consiglia di prendere questi medicinali naturali in 3 fasi alla fine della giornata. Per i disturbi acuti il risultato è veloce mentre per i problemi di vecchia data ci vuole un trattamento che duri più a lungo nel tempo. (regolazione del ciclo del sonno).

La nervosità interna

I globuli o le gocce Similasan Calmants des nerfs calmano velocemente i sintomi come le tensioni interne, i disturbi gastrointestinali, i rigurgiti, lo stomaco pesante, il gonfiore e la costipazione d'origine nervosa. Questa preparazione favorisce anche il sonno di molte persone che non dormono bene a causa del nervosismo interno. Nelle fasi acute e per un'azione immediata il paziente può assorbire il medicamento ogni mezz'ora poi meno sovente lasciando così spazio all'auspicato rilassamento. Se il problema persiste si raccomanda di prendere questo rimedio 3-4 volte al giorno durante il periodo agitato

L'ansietà e i disturbi dell'umore.

La nuova formula dinamizzata delle compresse Similasan Hypericum e Similasan Kava-Kava calmano in maniera rilevante le paure. La loro azione riporta al buon umore senza provocare effetti secondari o di assuefazione e nemmeno interazioni indesiderabili con altri medicinali. La modalità d'uso semplice e discreta delle compresse sottolinguali sono una compagnia molto apprezzata nel caso di situazioni di tensione e di tristezza.

Le farmacie SPAZIOSALUTE

Sopraceneri

- 1 Farmacia Bianda SA**
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65
- 2 Farmacia Boscolo SA**
6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16
- 3 Farmacia Centrale SA**
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12
- 4 Farmacia Muraccio SA**
6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 65
- 5 Farmacia Nord SA**
6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36
- 6 Farmacia Realini**
6616 Losone
Centro Mercato Cattori
Tel. 091 791 84 44
- 7 Farmacia San Gottardo SA**
6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46
- 8 Farmacia San Rocco SA**
6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43
- 9 Farmacia Varini**
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- 10 Farmacia Dr. Zandralli SA**
6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

Sottoceneri

- 11 Farmacia dell'Aeroporto SA**
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64
- 12 Farmacia Beretta-Piccoli**
6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60
- 13 Farmacia Loreto Sagl**
6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65
- 14 Farmacia Centro Grancia SA**
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43
- 15 Farmacia Internazionale SA**
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- 16 Farmacia San Marco**
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19
- 17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- 18 Farmacia San Gottardo**
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77
- 19 Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05
- 20 Farmacia Ferregutti Sagl**
6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



spazio agenda

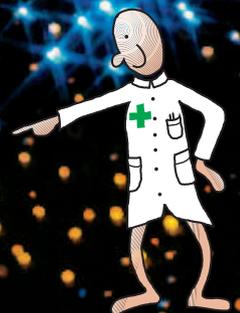
Il dolore

i dolori sono segnali d'allarme con cui il nostro corpo ci indica che qualcosa non va. Perciò non devono essere ignorati e la loro causa deve essere individuata tempestivamente

Le farmacie spazioSalute vi offrono una serie di opuscoli che vi informano sul dolore, sul mal di schiena sulla gotta e sull'artrosi.



Le farmacie
SpazioSalute
vi augurano
Buone feste



Aiuto alla favela di Rocinha a Rio de Janeiro

Per informazioni
prendere contatto con
Dr. Christoph Blaser
091 630 64 10

Le farmacie SpazioSalute propongono di sostenere il progetto del Rotary Club Lugano Lago d'aiuto alla favela di Rocinha a Rio di Janeiro in Brasile.

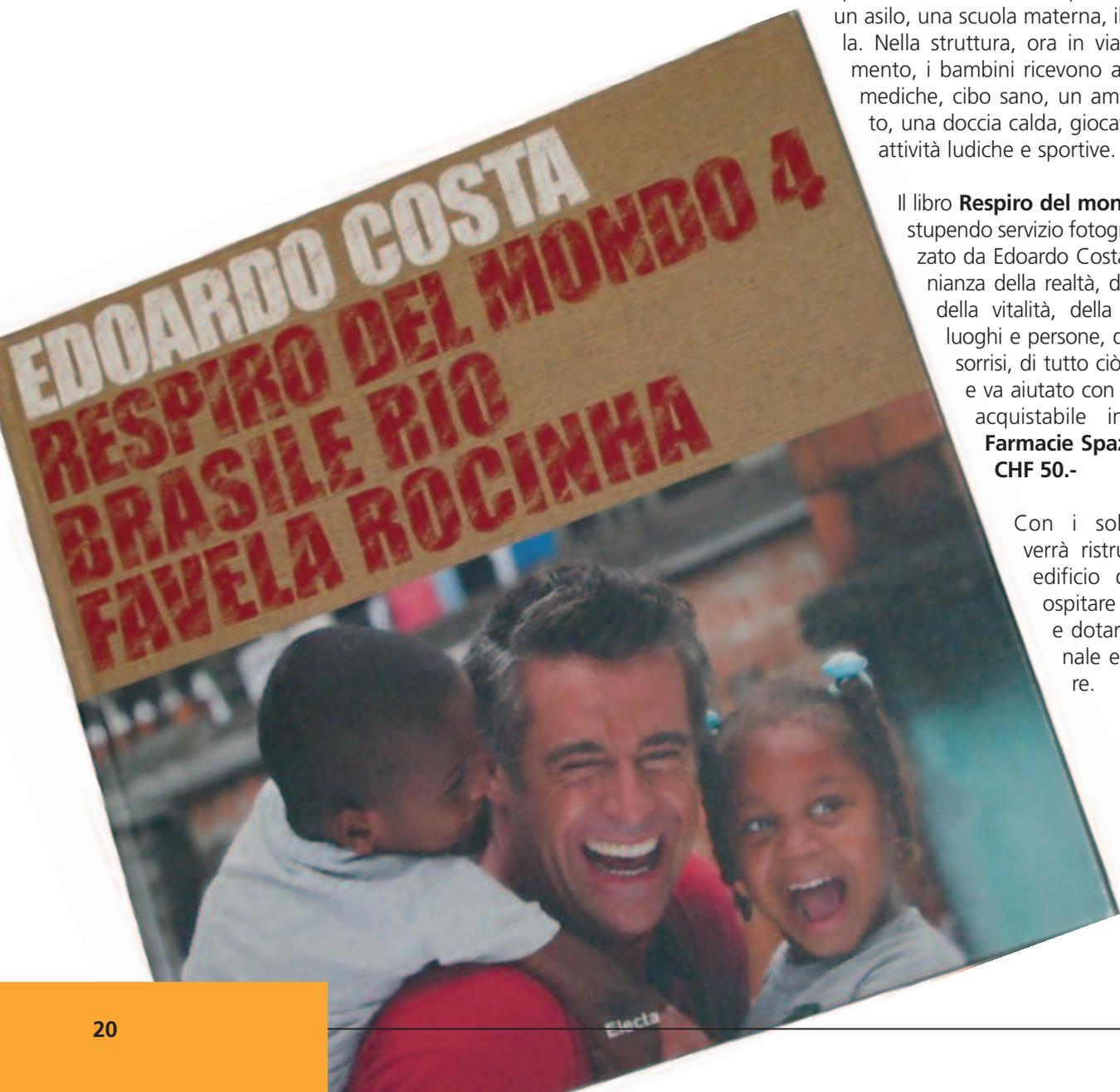
La spettacolare e sensuale bellezza di Rio de Janeiro, fa da sfondo a Rocinha, considerata la maggiore bidonville del Brasile e tristemente nota per una crudele guerra tra narcotrafficanti che ha coinvolto anche giovani vite.

È proprio ai bambini di Rocinha che quest'anno Edoardo Costa dedica il progetto n. 4 della serie Il respiro del mondo, dopo il Tibet, il Kenya e il Senegal, pubblicati negli scorsi anni.

Lo scopo è raccogliere fondi che il Rotary Club Lugano Lago consegna direttamente a chi si occupa in prima persona del benessere dei piccoli bisognosi. A Rocinha, è Barbara Olivi, una energica donna italiana, a lavorare per garantire un'istruzione ai piccoli della favela e per offrire loro strutture per l'educazione, un asilo, una scuola materna, il doposcuola. Nella struttura, ora in via di ampliamento, i bambini ricevono affetto, cure mediche, cibo sano, un ambiente pulito, una doccia calda, giocattoli, svago, attività ludiche e sportive.

Il libro **Respiro del mondo 4** è uno stupendo servizio fotografico realizzato da Edoardo Costa a testimonianza della realtà, della cultura, della vitalità, della bellezza di luoghi e persone, di bambini e sorrisi, di tutto ciò che respira e va aiutato con amore ed è acquistabile in tutte le **Farmacie SpazioSalute** a **CHF 50.-**

Con i soldi raccolti verrà ristrutturato un edificio destinato a ospitare una scuola, e dotarlo di personale e attrezzature.





RETIN-OX™+

10 ANNI IN MENO

COLLAGENE^{x2}

Contenuto:

1X RETIN-OX™+ Jour 30ml

1X RETIN-OX™+ Nuit 30ml

1X RETIN-OX™+ Yeux 15ml

PREZZO SPECIALE

CHF 89.-
~~119.-~~



*Prezzo indicativo senza obbligo.

EAU THERMALE

Avène

Strategia anti-age mirata



Prime rughe
Pelle poco luminosa

Ysthéal⁺

Trattamenti anti-age per una pelle luminosa
Retinaldeide C.T.[®] + Pre-Tocoferil[®]

- Leviga le piccole rughe, attenua le rughe
- Rende la pelle più luminosa
- Contrasta il rilassamento cutaneo



Crema
Pelle
secca

Emulsione
Pelle mista

Contorno
occhi



Rughe e solchi profondi
Perdita di tono

Eluage

Trattamenti anti-age ristrutturanti
Retinaldeide C.T.[®] + Frammenti di Acido ialuronico Formula esclusiva

- Rassoda e leviga la pelle
- Corregge le rughe e i solchi profondi
- Nutre e rivitalizza la pelle



Crema
Viso e collo

Gel concentrato
Zone specifiche:
Rughe e solchi profondi

Corpo
Tonifica,
leviga, idrata

NOVITÀ

Dalla radiologia alla diagnostica per immagini

Dr. med. Guido Robotti
Specialista FMH Radiologia
Medica
Primario servizio radiologia
Ospedale Regionale di
Lugano
Tel. 091 811 60 91

Infiltrazione sotto controllo
ecografico



Nel 1895, Konrad Roentgen scopriva i raggi x ed apriva così una nuova pagina nella diagnostica in medicina, fu però l'avvento del computer che permise negli anni 70' l'evoluzione della TAC, ma anche dell'ecografia e poi verso la fine degli anni 80' della Risonanza Magnetica per immagini.

Al giorno d'oggi la panoramica della diagnostica per immagini si è completamente modificata e quindi è interessante riproporre una breve carrellata sulle diverse possibilità diagnostiche e sull'integrazione delle metodiche sia di acquisizione delle immagini che anche di lavoro.

La radiologia classica

Ormai l'esame radiologico tradizionale si è modificato e sempre di più il classico film radiologico viene sostituito da immagini digitali. I potenziali vantaggi di questa modifica sono una minore dose di esposizione, la possibilità



Se l'aspetto di un esame radiologico classico appare immutato rispetto alle radiografie tridimensionali, l'acquisizione digitale di queste immagini permette delle applicazioni e una gestione delle immagini che sta rivoluzionando il modo di lavorare e l'interscambio di informazioni tra medici di diverse discipline.

di archiviare queste immagini digitali, evitando così voluminosi archivi ed anche l'impatto ambientale del film radiologico e dei mezzi di sviluppo, nonché la possibilità di trasmettere immagini a distanza in tempo praticamente reale.

In particolare per quanto riguarda le dosi radiologiche applicate al paziente è importante un'accurata verifica in quanto nella pratica si è osservato che la dose in radiologia digitale varia sensibilmente. È quindi particolarmente importante il controllo di qualità in questo ambito.

Nell'esecuzione della classica radiografia per il paziente in pratica non sembra cambiare molto, ma dietro un gesto tecnico che appare praticamente immutato come detto vi è un'importante aspetto informatico che permette tra l'altro la messa a disposizione digitale su più siti delle immagini.

L'ecografia

Nella diagnostica per immagini l'esame ecografico assume un'importanza sempre maggiore. Accanto alle classiche tre indicazioni dell'ecografia (ecografia in gravidanza, ecografia addominale ed ecografia del cuore) questa metodica si è estesa a numerosi altri organi ed apparati.

La diagnostica dei vasi e del collo non è ormai più pensabile senza l'ausilio dell'ecografia. Nella diagnostica dei muscoli e dei tendini e sempre più anche di diverse articolazioni l'esame ecografico rappresenta un tassello di importanza determinante sia nella diagnostica che nell'esecuzione di infiltrazioni terapeutiche eco-guidate.

Nella diagnostica del seno l'esame ecografico è un complemento imprescindibile dell'esame mammografico radiologico.

Unicamente la trasmissione del fascio ultrasonoro presenta limiti dovuti a strutture ossee e all'aria, vi è quindi una limitazione nella diagnostica ecografica a livello dei polmoni e a livello del cranio.

Globalmente ormai comunque l'ecografia è la tecnica di diagnostica per immagini che presenta il maggior incremento per quanto

Con NasoboL® il raffreddore rimane con un palmo di naso.

Pratico spray per
un aiuto rapido
e efficace in caso
di raffreddore.



Alla consegna di questo
tagliando riceverà
gratuitamente questo
simpatico cane
di peluche*

*Fino ad
esaurimento
dello stock.

Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista (Fascia D).
Sanofi SA, 1217 Meyrin.


sanofi aventis
La salute, la vita e il benessere.

C-4-MS-05 (1/07)

RhinathioL® Vi libera dalla tosse.

200 ml di sciroppo per adulti.
Raccomandato dagli specialisti.



Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista (Fascia D).

sanofi-aventis (switzerland) sa, 1217 Meyrin/CH


sanofi aventis
La salute, la vita e il benessere.

© 2007 - 06/07/07

riguarda il numero di esami effettuati. Particolarmente significativo è che l'uso degli ultrasuoni nella diagnostica è assolutamente privo di effetti collaterali e pericoli per il paziente. Non di meno la metodica è di non facile esecuzione e richiede quindi un'accurata preparazione da parte dell'operatore. Per le proprietà fisiche e della metodica come detto non esistono rischi, lo stesso non può comunque essere detto in caso di diagnosi non corrette!

La tomografia computerizzata

La classica denominazione TAC (tomografia assiale computerizzata) è stata sostituita ormai dalla dicitura TC (tomografia computerizzata). Questo perché le moderne apparecchiature multi-strato permettono l'acquisizione di un intero volume che può venire poi ricostruito in diversi piani ed addirittura con ricostruzioni volumetriche.

Di fatto l'idea iniziale della TAC che permetteva di tagliare virtualmente il paziente come si taglia a fette un pezzo di pane o un salamino è stato sostituito dalla possibilità di ricostruire immagini volumetriche e tridimensionali differenziate a seconda del quesito clinico e soprattutto della struttura che si vuole esaminare. Non solo, l'acquisizione di questo volume avviene in tempi sempre più rapidi, ciò che permette con alcuni accorgimenti di esaminare organi pulsanti quali il cuore e le arterie coronariche, strutture queste che fino a poco tempo fa era impossibile pensare potere esaminare con tecniche non invasive.

Risonanza Magnetica per immagini

La Risonanza Magnetica per immagini si basa sull'applicazione di un campo magnetico e la ricezione di onde radio tramite speciali antenne, denominate bobine. In pratica energia ed onde sono simili alle onde radio-televisive classiche e quindi a quanto fino ad oggi noto completamente innoque per il paziente. Trattasi di apparecchiature complesse nella loro costruzione e gestione, che permettono di acquisire immagini nei diversi piani dello spazio, che a prima vista appaiono simili alle

immagini TC. Il vantaggio della Risonanza Magnetica rispetto alla TC è quello di potere meglio differenziare i diversi tipi di tessuti ed in particolare di poter apprezzare la presenza di liquido nei tessuti o attorno ai tessuti, ciò che è di particolare importanza in diverse situazioni patologiche quali infezioni, tumori e traumi. Come nella TC spesso viene applicato un mezzo di contrasto per meglio evidenziare strutture patologiche. Rispetto all'esame TC la Risonanza Magnetica presenta il vantaggio di evitare l'applicazione di radiazioni ionizzanti, ma lo svantaggio di tempi di esame nettamente più lunghi con conseguenti limiti nell'analisi di strutture ed organi soggetti ad un certo movimento. Per fare un esempio banale sarà più facile tenere il fiato per un breve esame TC mentre ciò è impossibile per molte sequenze di Risonanza Magnetica in quanto la loro durata è nell'ordine di minuti.

In via del tutto indicativa si può dire che la TC trova le sue principali indicazioni nella diagnostica del torace e nella diagnostica globale dell'addome nonché nell'esame delle strutture ossee e nella gestione di pazienti politraumatizzati. La Risonanza Magnetica per immagini trova le sue principali indicazioni negli esami del sistema nervoso centrale, dell'apparato locomotore e per rispondere a particolari quesiti a livello di singoli organi addominali ed in misura sempre più crescente del seno.

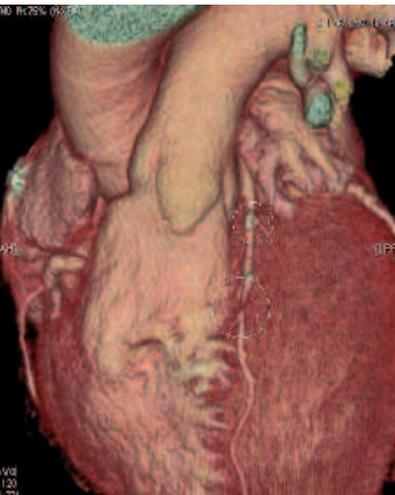
Per concludere quindi un breve commento sulle indagini senologiche, in quanto particolarmente importanti nella diagnosi precoce dei tumori del seno. Sempre di più l'esame senologico è un esame integrato che comprende anamnesi, esame clinico ed in casi specifici esami di Risonanza Magnetica e biopsie guidate.

Dr. med. Guido Robotti

Immagine TC classica

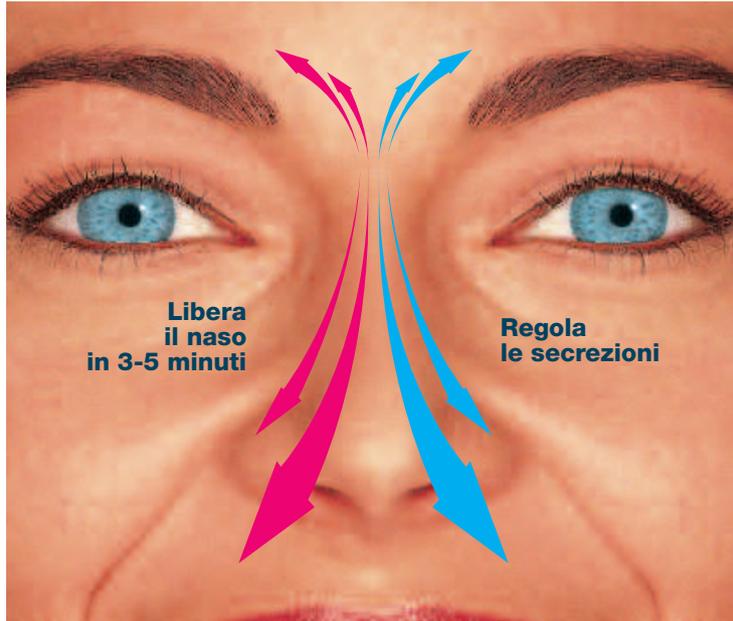


Immagine TC volumetrica



Triofan® Raffreddori

Doppia azione in caso di raffreddore



Libera
il naso
in 3-5 minuti

Regola
le secrezioni

Triofan® Raffreddori spray nasale, gocce nasali, gel nasale

Chiedete consiglio
al vostro farmacista e leggete
il foglietto illustrativo.

 Vifor

Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

Agisce contro il mal di gola.

neo-angin

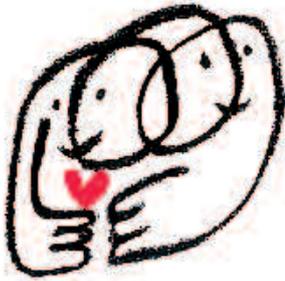


Il triplamente nuovo neo-angin con nuova combinazione di sostanze attive agisce contro il mal di gola. Nei tre dosaggi: **neo-angin**, **neo-angin forte** in caso di mal di gola forte e **neo-angin junior** speciale per bambini.

Sono medicinali. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.


DOEITSCH GRETHER AG · BASEL

Servizio trasfusionale CRSI SI



Nel gennaio 1997 le 5 sezioni ticinesi di Croce Rossa hanno costituito la Fondazione Servizio Trasfusionale CRSI SI con sede a Lugano con lo scopo di partecipare all'approvvigionamento della Svizzera in sangue e suoi derivati per bisogni civili e militari sulla base della donazione di sangue volontaria e non remunerata. È gestita secondo principi imprenditoriali, ma senza fini di lucro. Qualora le sue attività dovessero procurare utili, questi dovranno essere destinati alla riduzione dei prezzi dei prodotti sanguigni, alla formazione del personale, alla ricerca e allo sviluppo come pure agli investimenti e alle riserve finanziarie.

Servizio trasfusionale significa legame tra generosità e bisogno, tra salute e malattia, tra morte e speranza di vita. Questo legame è stato reso possibile da Karl Landsteiner nato in Austria (Vienna 14.6.1868) e scopritore nel 1909 dei gruppi sanguigni (A, B, O) e nel 1940 del fattore Rh (da Rhesus nome della scimmia nella quale fu trovato per la prima volta): fattore che permise di spiegare l'origine la malattia emolitica del neonato.

Gruppi sanguigni

Sulla superficie dei globuli rossi sono state identificate delle sostanze proteiche (antigeni) responsabili della determinazione del "gruppo" alcuni soggetti hanno un tipo di proteina che è stato chiamata A (gruppo A)
Altri un tipo denominato B (gruppo B)
Altri ancora hanno i due proteine contemporaneamente (gruppo AB)
Mentre altri (i più numerosi) non ne posseggono affatto (gruppo O)

Da quel lontano 1909 si sono fatti passi da gigante e la pratica trasfusionale si è diffusa, ha raggiunto alti livelli di sicurezza ed è diventata parte integrante dell'attività chirurgica sia elettiva che d'urgenza, essenziale nella terapia delle malattie del sangue, insostituibile nella cura oncologica.

Ogni anno sono ben 16'000 le unità di sangue che vengono distribuite agli ospedali e cliniche in Ticino. Ogni giorno abbiamo biso-

gno di circa 50 donatori per evitare situazioni di allarme.

La raccolta del sangue dunque richiede una particolare attenzione sia nell'individuazione dei gruppi sia nel controllo e sia nella conservazione: questi sono i compiti di grande responsabilità che ci sono stati affidati e che svolgiamo con l'insostituibile apporto dei donatori che senza clamore ma con fedeltà e disinteresse ci assicurano il loro regolare contributo. La preparazione professionale più qualificata, l'organizzazione più perfezionata e le strutture più moderne non sarebbero sufficienti alla sopravvivenza ed al miglioramento delle condizioni di salute dei pazienti senza l'apporto delle donatrici e dei donatori motivati da generosità e forte spirito di solidarietà. Moltissime persone inoltre hanno sperimentato l'importanza e l'utilità vitale del sangue donato da altri e nessuno purtroppo può escludere questa indesiderabile ed indesiderata eventualità per se stesso.



associazioni

Perché i donatori non sono molti?

Due sono le priorità della nostra organizzazione:

la sicurezza del prodotto innanzitutto e secondariamente il benessere del donatore. Sicurezza del prodotto significa garanzia di qualità. Per questo è necessaria una attenta e seria valutazione della idoneità del donatore per individuare ed escludere le effettive situazioni di rischio di trasmissione infettiva o di pericoli di reazione trasfusionali nel ricevente. Benessere del donatore comporta una valutazione del suo stato di salute: ogni donazione è controllata per escludere infezioni virali dell'epatite (B, C), dell'aids e per valutare la salute del fegato con il controllo delle transaminasi (enzimi epatici).

Benessere assicurato anche dalle competenze manuale, tecnica e teorica indispensabili per realizzare una donazione senza conseguenze.

Quindi se...

...sentite il bisogno di venire in aiuto a chi soffre

...vorreste fare qualcosa di concreto e importante per gli altri, qualcosa di veramente prezioso e vitale...

...non esitate a contattarci: c'è bisogno anche di voi!

Il vostro sangue salva delle vite!

Nei nostri centri di raccolta situati presso l'ospedale di Locarno, quello di Bellinzona, quello di Lugano e nei centri di raccolta sparsi su tutto il territorio, sarete assistiti durante tutte le fasi della donazione da infermieri ed altre categorie di persone: volontari e samaritani, mobilitate in questa ampia attività di accoglienza nella quale oltre alla competenza e alla capacità professionale è necessaria molta sensibilità.

Perché il sangue non viene distribuito gratuitamente?

A tutti coloro (ospedali, cliniche, studi medici ecc.) che ne fanno richiesta vengono addebitati i costi effettivi originati dalla preparazione dei prodotti sanguigni; prelievo di sangue, analisi, lavorazione, stoccaggio e distribuzione ed infine dalla remunerazione del personale che vi lavora. Si tratta di spese non indifferenti. La trasfusione non è gratuita nemmeno per i donatori abituali che vengono a trovarsi nella situazione di riceventi, e ciò per motivi di equità e solidarietà verso i pazienti che per svariati motivi non possono essere donatori di sangue.

Centri di raccolta:

Lugano
tel. 091 960 26 00
Locarno
tel. 091 751 74 84
Bellinzona
tel. 091 825 90 60
Accettazione@donatori.ch
www.donatori.ch
www.trasfusione.ch

Resp. servizio donatori
Bombardieri G.Pietro



Spazzolino sonico Waterpik Sensonic

Professional SR 1000E



Nuovo

- denti percettibilmente più lucidi e puliti
- pulisce delicatamente, senza pressione
- con due stadi d'intensità
- incl. due spazzolini e una testina interdentale



Denti più sani per tutta la vita!

Con 30000 oscillazioni al minuto per l'eliminazione sonico-attiva della placca.

Prezzo di lancio

Fr. 159.-

~~Fr. 199.-~~

fino a esaurimento!

In vendita nella vostra farmacia Spazio Salute

BioMed
Natura & Sapere

Biomed AG Tel. 044 802 16 16 biomed@biomed.ch
8600 Dübendorf Fax 044 802 16 00

respirate in modo sano



1 umidifica 2 cura 3 protegge

I tre componenti – il **sale del Mar Morto**, il **dexpanthenolo**, rigeneratore, e lo **ialuronato** che crea un film protettivo – ristabiliscono l'equilibrio fisiologico in caso di mucosa nasale secca e strapazzata, consentendovi di respirare in modo sano.

Nasmer® 3plus – per il naso secco e irritato – senza conservanti

Disponibile nelle farmacie e drogherie.

Vifor

Vifor SA, 1752 Villars-sur-Glâne

Dermatiti degli animali domestici

Definizione

Per dermatite si intende uno stato di sofferenza di uno o più componenti della cute.

Cause: le principali cause di questa problematica sono da attribuirsi a infezioni batteriche e virali, a parassiti, a protozoi, a miceti, a patologie autoimmuni o sistemiche e ad allergie varie.

Sintomi

Sintomatologia e quadro clinico hanno manifestazioni simili in tutte le cause elencate anche se con aspetti più o meno evidenti. Ad un esame visivo possiamo riscontrare arrossamento, desquamazioni, croste, papule, pustole, eritemi, pigmentazioni anomale, forfora, alopecia (mancanza di pelo) e talvolta, come in caso di rogna, odore sgradevole. L'animale colpito può presentare prurito con conseguente grattamento che in casi gravi porta ad autotraumatismi. Possiamo avere irrequietezza e dimagrimento tutto ovviamente in dipendenza della causa. Anche l'aspetto del pelo può cambiare perdendo la propria lucentezza per diventare opaco e arruffato. Il tutto può essere accompagnato da ipertermia.

Cure

Le cure a cui sottoporre l'animale colpito dipendono ovviamente dalla diagnosi.

Useremo antibiotici in caso di piodermiti e antiparassitari in caso di zecche o pulci, mentre per forme allergiche ci rivolgeremo ad antistaminici o cortisonici. Molto utile in tutti i casi la somministrazione di integratori specifici per la cute al fine di accelerare il processo riparativo. Un cenno particolare alla dieta, in commercio esistono alimenti appositamente formulati per animali con allergie e problemi cutanei, chiedete consiglio.

Prevenzione

Tenete pulito il più possibile il vostro animale spazzolandolo e lavando quando necessario. Attenzione ai contatti esterni con altri animali. Somministrate un'alimentazione adatta senza concedere troppi vizi, cane e gatto sono carnivori! Fate attenzione ai prodotti che usate in casa soprattutto a quelli nuovi perché possono essere causa di problemi cutanei.

Dr. med. Veterinario
Luca Visconti



Dermatite da fluidi corporei



Dermatite allergica da contatto



Raffreddati? Vi aiuta la fresca forza della natura.

NUOVO

Echinaforce® Protect
solo 2 compresse al
giorno



A.Vogel

A.Vogel Echinaforce a base di rudbeckia

- protegge dalle malattie influenzali
- stimola le difese immunitarie dell'organismo
- coadiuva il trattamento delle infreddature acute

www.avogel.ch

Pioniere della Medicina Naturale
dal 1923

A. Vogel

Che stress! ...impariamo a rilassarci con naturalezza

La vita di oggi, caratterizzata dalla fretta e dalla competizione, ci sottopone ad una tensione costante, che consuma gradualmente la capacità di resistenza del nostro organismo. Le condizioni di tensione e di sovraccarico mal gestite sono in aumento e causano frustrazioni, stati di ansia, invalidità lavorativa, reazioni incontrollate ecc.

Parliamo dello **stress** che non è altro che la reazione fisica ed emotiva agli stimoli che riceviamo, ad esempio a ciò che ci irrita, ci spaventa, ci eccita, ci minaccia, ecc., e che diventa negativo quando non abbiamo la possibilità di liberazione immediata, poiché costantemente sotto pressione.

Quando reagiamo a stimoli esterni è il sistema nervoso simpatico che si attiva liberando in particolare l'adrenalina con conseguente aumento del ritmo cardiocircolatorio, della tensione muscolare ed accelerazione del metabolismo. Se invece ci rilassiamo il ritmo del cuore e la respirazione rallentano, i muscoli si distendono ed il sistema nervoso parasimpatico è chiamato a ristabilire le nostre energie, favorendo il recupero e la capacità di concentrazione.

I fattori di stress

I fattori che determinano le nostre reazioni personali allo stress sono detti intrinseci e riguardano le nostre emozioni, abitudini e certi aspetti della personalità come ad esempio l'ansia, la paura, i sensi di colpa, l'irritabilità, la competitività, l'insicurezza, la capacità o meno di controllare le situazioni ecc. Al loro fianco troviamo i fattori di stress estrinseci, indipendenti dal nostro controllo, come lutti, separazioni, esami, difficoltà finanziarie, traffico stradale, incidenti, malattie, rumori ecc.

È importante allora riuscire a controllare quelli che dipendono da noi, evitandone l'eccessivo accumulo, come pure imparare ad affrontare quelli che non possiamo evitare.

Lo stato d'ansia, ad esempio, alla vigilia di un intervento, di un'anestesia o di un esame diagnostico può essere attenuato con una corretta informazione, cercando di conoscere e di capire bene cosa ci aspetta e con l'abitudine di

eseguire esercizi di rilassamento. Spesso le paure sono ingiustificate.

Vi sono poi fattori chimici di stress, sostanze il cui uso va limitato, come ad esempio la caffeina, la nicotina, l'alcol, ecc.

Gli anti-stress

Alimentazione sana ed equilibrata

Ricca di vitamine e sali minerali, in particolare vitamine C e del gruppo B, e minerali come calcio, magnesio, manganese, potassio, zinco, cromo, litio, ferro e selenio come pure aminoacidi, ad es. triptofano e fenilalanina. Non dimentichiamo l'importanza di mangiare ad orari regolari, concedendosi il tempo necessario.

Tempo per sé stessi

Concedersi regolarmente tempo per leggere, ascoltare musica, suonare uno strumento, fare sport o giardinaggio, coltivare un hobby o comunque qualche cosa che piaccia, senza essere disturbati.

Aiuti al rilassamento

A fianco della ricerca e della cura delle cause dello stress, si può ricorrere a misure ed abitudini da adottare nella vita quotidiana, per attenuare la tensione, come ad esempio:

- l'ascolto di musica rilassante
- il ricorso a tecniche di rilassamento (esercizi di respirazione, di meditazione, training autogeno...) alcune delle quali facili da praticare anche a casa propria, senza assistenza
- sedute di rilassamento con assistenza di professionisti o psicoterapia
- bagni caldi (ma non troppo), docce ed idromassaggi
- l'utilizzo di oli essenziali per bagni e massaggi (basilico, camomilla romana, lavanda, fiori d'arancia, cipresso...)
- tisane di erbe calmanti (camomilla, valeriana, luppolo, melissa, passiflora, fiori d'arancio...)



Luppolo



Melissa



Valeriana

Farmacisti SpazioSalute

Gola infiammata?

VALVERDE® Salvia Spray per la gola

efficace contro le infiammazioni acute della gola grazie all'estratto fluido a base puramente vegetale di salvia.

In farmacia e drogheria. Leggere il foglietto illustrativo.



VALVERDE®

Sidroga AG, 4800 Zofingen

PHYTO SOYA®

Omega 3

L'alternativa naturale a base di isoflavoni di soia e di Omega 3 per il benessere femminile

Extrait de soja
Sojaextrakt
Estratto di soia
non génétiquement modifié
nicht genetisch verändert
non modificato geneticamente

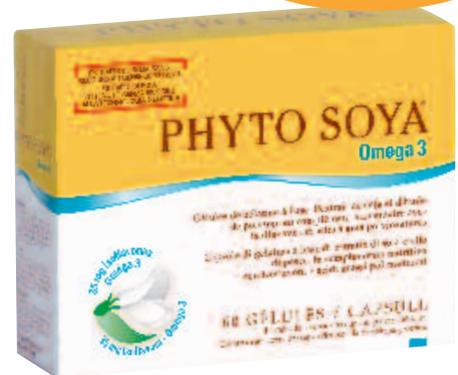
Un porta pastiglie in omaggio all'acquisto di una confezione di Phyto Soya Omega 3 da 60 capsule oppure Phyto Soya da 180 capsule



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

valido fino al 31.01.2007

NOVITÀ!



Un'alternativa naturale
PHYTO SOYA OMEGA 3:
Scatola da 60 capsule, cura di 1 mese

Arkopharma
la salute, naturalmente

Arko Diffusion S.A. Route des Jeunes 5d - CP 1010 - 1211 Genève 26 Tel : 022.300.13.81 Fax : 022.300.13.96

Lo sport extrascolastico

Dapprima subito tre premesse importanti. Affrontiamo oggi l'aspetto psicosociale dello sport giovanile e non i suoi vantaggi nella prevenzione di tante malattie prettamente corporee (obesità, ipertensione, resistenza all'insulina, disfunzioni dell'apparato locomotorio, ecc...). Quando si parla di figli si intende evidentemente parlare anche di figlie. Si lasci infine per una volta perdere il solito discorso, ogni tanto sensato, che quasi tutte le società sportive puntano troppo sulla competizione e sui successi agonistici.

Detto questo andiamo alle attuali conoscenze acquisite e alle conclusioni di tre importanti pubblicazioni scientifiche. La pratica di attività extrascolastiche, tra le quali spicca lo sport, è proporzionalmente correlata con migliori risultati raggiunti a scuola, con una migliore comunicazione in famiglia e con una maggiore autostima. Le attività extrascolastiche favoriscono lo sviluppo globale e quindi anche psicosociale dei bambini e degli adolescenti (5-18 anni) e un eventuale loro sovraccarico (stress negativo o distress) sui giovani risulta esser estremamente raro (1). Le massime autorità sanitarie svizzere raccomandano almeno un'ora di attività fisica al giorno per i nostri bambini e adolescenti (2). Lo sport influisce direttamente sul grado di soddisfazione degli adolescenti per la propria vita e la propria salute (3).

Lo stato di salute dei nostri giovani risulta esser fortemente minato da due evidenti realtà. La prima è la riduzione ai minimi termini del movimento giornaliero: bambini, adolescenti ma anche adulti possono ormai usufruire di tante comodità di trasporto e di lavoro nell'economia domestica (pochi non hanno la lavastoviglie, l'aspirapolvere ed il riscaldamento centrale e automatico a nafta) e passano ore davanti al televisore o ad altri mezzi massmediatici (si parla di una media di circa 15 ore settimanali per gli allievi delle scuole medie).

La seconda è l'inevitabile difendersi della realtà virtuale, proprio dovuta a questi mezzi di comunicazione moderni (dall'internet al cellu-

lare), che praticamente tutti gli adolescenti e giovani adulti si creano attorno a loro. È come un cervello esterno al loro corpo e al loro vissuto personale : oggi si deve mettere tutto e subito in rete e attingere sempre tutto e subito dal web e da particolari contenitori esterni al nostro corpo (grossi siti di ricerca e frequentatissimi siti di interazioni virtuali).

Oggi questo manco di movimento e questo attrattivo cervello esterno al nostro devono esser assolutamente compensati e controllati da un maggior interessamento dei giovani dapprima al proprio corpo fisico e poi anche alla propria sfera interiore e personale. In caso opposto il rischio di arrivare ben presto ad una globalizzazione della mente umana e quindi ad un mondo disumanizzato è grande. Forse il disumanizzare il mondo potrebbe anche aver vantaggi, ma personalmente permettetemi di consigliare prudenza ma soprattutto ancora qualche generazione di riflessione in merito.

La conclusione è semplice. Lasciamo avanzare modernità e realtà virtuali, ma parallelamente diamoci una mossa a proporre o magari anche ad imporre più attività extrascolastiche e soprattutto più movimento ai nostri giovani: attività ludiche e sportive ben strutturate, regolari e frequenti (2-3 ore alla settimana al minimo). In una vita ben organizzata dai genitori e limitando la televisione e gli intrattenimenti massmediatici di tempo per ozio ne rimarrà sempre anche ai nostri giovani.

Allenatori con il binocolo fisso sui trofei? Cerchiamo di convivere. Figli con problemi a scuola? Non cerchiamo colpe nello sport giovanile. La pratica dello sport dopo l'obbligo scolastico e la formazione professionale? Assolutamente no, altrimenti il treno parte e non ce ne sarà più un altro.

Dr. med. Rolando Pancaldi

- 1 J.L.Mahoney et al., Child Development, 76/2005, pag. 811-825
- 2 Bollettino dell'Ufficio Federale della Salute, Berna, 15/5/2006, pag. 396
- 3 J.Sakobielski: Mobile, la rivista di educazione fisica e sport, Macolin, 4/2002, pag. 20-21

Dr. med. Rolando Pancaldi
medicina dell'infanzia e
dell'adolescenza
Via Baraggie 38
6612 Ascona
Tel. 091 791 76 76

**Lo sport extrascolastico:
non solo un diritto dei figli,
ma anche un dovere dei
genitori, per subito e ad ogni
costo**



Consigli per un lavoro rilassato davanti al computer

Domande relative al lavoro davanti allo schermo del computer possono essere trovate sul sito www.suva.ch/checklisten

Esercizi pratici di rilassamento degli occhi sul sito www.sov.ch

Prevenzione e trattamento dei problemi oculari

Ogni giorno, i nostri occhi sono molto sollecitati: più di 30 000 cambiamenti di direzione dello sguardo tra lo schermo, la tastiera e documenti hanno luogo durante una normale giornata di lavoro al computer. Se siamo rilassati battiamo le palpebre al massimo 22 volte al minuto, ma durante le attività che necessitano un'intensa concentrazione questo fenomeno può diminuire del 66%.

In queste condizioni gli occhi non sono più sufficientemente umidificati e diventano secchi più facilmente. Occhi stanchi e sollecitati sono il risultato di una lunga giornata di lavoro davanti allo schermo del computer.

Potete prevenire i problemi agli occhi e sentirvi meglio al vostro tavolo di lavoro adottando la giusta ergonomia e seguendo alcuni semplici consigli.

- Lavorare davanti allo schermo del computer: è una questione di messa a punto
- Rispettare le distanze lo schermo deve essere ad una distanza di 60-80 cm dagli occhi
- Abbassare lo schermo del computer il bordo superiore deve trovarsi da 5 a 10 cm sotto l'altezza degli occhi
- Assicurarsi che vi sia un'illuminazione sufficiente: è importante che vi sia una buona illuminazione del posto di lavoro, poiché al crepuscolo gli occhi si stancano più in fretta. Per non rimanere abbagliati, la sorgente luminosa deve essere piazzata lateralmente

Ecco come "risvegliare" gli occhi stanchi

Strizzare gli occhi

Durante un lavoro, che necessita un'intensa concentrazione, è consigliabile strizzare frequentemente gli occhi per rinnovare il film lacrimale ed umidificare la loro superficie.

Umidificare

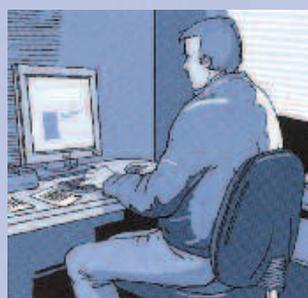
Rinfrescare ed umidificare gli occhi affaticati con un apposito collirio. I portatori di lenti a contatto sono particolarmente sensibili ai sintomi della stanchezza oculare.

Fare delle pause

È consigliato fare una breve pausa ogni due ore. È sufficiente dare un'occhiata dalla finestra. Approfittando di una lunga telefonata si può pure guardare lontano, permettendo così agli occhi di riposarsi.

Il "palming"

Sedetevi comodamente. Chiudete gli occhi ed appoggiate i gomiti sul tavolo. Mettete le mani sugli occhi incurvandole in modo da non lasciare passare la luce. Le dita si incrociano così sulla fronte, il bordo delle mani è posato sul naso. Rimanete da due a tre minuti in questa posizione e rilassatevi.



Malattie da raffreddamento

Tutti conosciamo i tre fastidiosi sintomi del raffreddore: mal di gola, raucedine e naso che cola. In media, gli abitanti dell'Europa centrale ne soffrono da due a quattro volte all'anno; nei bambini, anche cinque-dieci raffreddori all'anno non sono una rarità.

Che cos'è il raffreddore?

Il raffreddore è un'infezione virale improvvisa, cioè acuta, delle vie respiratorie superiori: il naso, le cavità paranasali, la faringe e la laringe possono essere infettati da virus.

Come si sviluppa un raffreddore?

Le cause del raffreddore dovuto a infezione virale possono essere molteplici. Diversi fattori, tra i quali lo stress, possono indebolire il sistema immunitario. Anche gli ambienti riscaldati in inverno svolgono un ruolo in questo contesto. Le mucose esercitano una funzione di barriera di difesa dell'organismo e sono normalmente umide; in caso di bassa umidità ambientale, le mucose diventano più secche, e i virus possono penetrare più facilmente attraverso la bocca o il naso e causare infezioni.

Come penetrano i virus nell'organismo?

La trasmissione dei virus avviene attraverso le goccioline disperse nell'aria. Le goccioline emesse dai malati con gli starnuti, la tosse o semplicemente parlando giungono direttamente o indirettamente (ad es., tramite le maniglie delle porte) nell'organismo di un'altra persona. Tra il contagio e la comparsa dei primi sintomi (periodo di incubazione) può trascorrere un arco di tempo compreso tra poche ore e tre giorni.

Quali sono i primi sintomi del raffreddore?

Il primo sintomo può essere il naso che cola, seguito dal mal di gola, oppure viceversa.

All'inizio del raffreddore si osserva spesso un'inflammatione della mucosa faringea. I primi disturbi sono la sensazione di fastidio e di secchezza in gola e il dolore in occasione della deglutizione. Se è infiammata anche la mucosa della laringe, in particolare la mucosa delle corde vocali, compaiono raucedine e stimolo alla tosse. In casi gravi la voce può scomparire completamente e il mal di gola può essere intenso. La sintomatologia può iniziare anche con prurito nel naso e starnuti, e trasformarsi quindi rapidamente in un vero raffreddore, con naso che cola. Lo scolo nasale è dovuto all'inflammatione della mucosa nasale, che provoca la produzione di un secreto acquoso o mucopurulento e difficoltà a respirare.

Quanto può essere grave un raffreddore?

Dopo due giorni, al raffreddore virale può aggiungersi una malattia batterica, in seguito a infezione successiva da batteri. In questo caso i sintomi del raffreddore vengono potenziati. Un segno tipico dell'infezione mista è il secreto purulento, gialloverdastro, proveniente dalla mucosa infiammata. Anche la febbre è più frequente in presenza di infezione batterica. Se l'infezione batterica si espande ulteriormente, possono verificarsi infezioni secondarie, ad es. otite media (inflammatione dell'orecchio medio), sinusite (inflammatione delle cavità paranasali), angina (inflammatione delle tonsille) e polmonite. Possono comparire anche sintomi generali, come brividi, temperatura elevata, spossatezza, sensazione di malessere, mal di

testa e dolori a livello delle articolazioni. Soprattutto nei bambini può comparire febbre.

Come curare il raffreddore?

Generalmente occorre riposo, ad es. per quanto riguarda il lavoro e lo sport. Per curare il raffreddore si consigliano, inoltre, inalazioni con vapori di camomilla o salvia, bevande calde con miele e impacchi caldi del collo; si raccomanda anche di riposare la voce e di non fumare.

Per il trattamento farmacologico sono disponibili diversi preparati che alleviano i sintomi e permettono di svolgere le proprie attività quotidiane in modo relativamente normale. Per liberare rapidamente il naso si è dimostrata efficace la combinazione di risciacqui e spray nasali. Il naso viene innanzitutto pulito con una soluzione di acqua marina, e solo in seguito si applica uno spray nasale. Contro il mal di testa, i dolori articolari e la febbre sono disponibili medicinali antidolorifici e antipiretici. L'assunzione di vitamina C sostiene le funzioni di difesa dell'organismo e aiuta a guarire il raffreddore.

Per il trattamento del mal di gola e delle infiammazioni e infezioni a livello della mucosa della bocca e della faringe sono disponibili compresse ad azione antidolorifica, disinfettante e antibatterica da lasciar sciogliere in bocca. L'attività antibatterica è utile anche come trattamento coadiuvante dell'angina e aiuta a prevenire le infezioni secondarie. Per facilitare la respirazione in caso di malattie degli organi respiratori sono disponibili anche pomate o bagni con oli eterici.



Mal di gola?

Mebucaïne[®] f
combatte il dolore e le sue cause

