

SAN CARLO
ISTITUTO CLINICO

San Carlo Magazine

/ NOVEMBRE 2020



**/ 01 Salute del cuore:
l'importante è
prevenire**

Il cuore è una macchina perfetta, che dobbiamo proteggere e difendere.

**/ 02 Osteoporosi:
una Moc Dexa per
scopriarla**

È una malattia sistemica dello scheletro, che spesso non da sintomi.

**/ 03 Il reflusso
gastroesofageo**

Un fenomeno dai numeri importanti e in continua crescita.

**/ 04 Occhio alla sindrome
da visione al pc**

Tra pc, cellulare e altri dispositivi, oggi i nostri occhi lavorano senza sosta.

/ 05 Le nostre novità

Scopri le novità, i check up e i percorsi di prevenzione attivi in San Carlo.

/ 06 In evidenza

Dieta personalizzata, primo consulto gratuito.

Cervicale, prenota una valutazione fisioterapica.

La visita urologica è importante a tutte le età.



**La tua salute
è in buone mani!**

SALUTE DEL CUORE: L'IMPORTANTE È PREVENIRE



Il cuore è il motore della vita, il nostro organo vitale più importante.

È una macchina perfetta, che dobbiamo proteggere e difendere affidandoci alle giuste abitudini di vita - mangiare più sano, ridurre l'alcol, fare attività fisica e smettere di fumare - e alla giusta prevenzione.

Spesso, infatti, il cuore non da preavvisi, sta a noi preservarlo dalle svariate patologie che possono colpirlo, causando problemi e alterando la qualità della vita.

Tra queste patologie vi sono, **non solo l'infarto, ma anche le aritmie, le patologie delle valvole cardiache, le malattie del muscolo cardiaco e del foglietto che lo riveste all'esterno (pericardio).** Proteggere il cuore è importante anche per preservarsi dalle forme più gravi di covid, si è visto infatti come persone che avevano già una malattia cardiaca sono state più duramente colpite dall'infezione.

Gli scenari sono tanti e proprio per questo è fondamentale effettuare un check up cardiologico, uno screening completo che verifica lo stato di salute dell'apparato circolatorio.

Per valutare la condizione del cuore oggi gli specialisti possono infatti avvalersi

di moltissimi esami, alcuni semplici, altri anche molto complessi, in grado di studiare nel dettaglio l'anatomia e la funzionalità del muscolo cardiaco.

Gli uomini dai 40 anni e le donne dai 50 anni dovrebbero sottoporsi ad un controllo clinico.

Con l'aumentare dell'età aumenta anche il rischio cardiovascolare.

Per tutti, intorno ai 40 gli uomini e all'età di 50 anni le donne, se non si hanno fattori di rischio, il primo passo da fare è quindi quello di sottoporsi a un controllo cardiologico con elettrocardiogramma e di seguire i suggerimenti sul percorso diagnostico da intraprendere, che fornirà lo specialista. Se lo riterrà opportuno, il cardiologo chiederà al paziente di sottoporsi ad altri test ed esami diagnostici: analisi del sangue, test da sforzo, monitoraggio della pressione arteriosa sulle 24 ore, monitoraggio del ritmo cardiaco (holter), risonanza magnetica.

L'importanza e tempistica di un check-up cardiologico ovviamente cambia in presenza di anche un solo fattore di rischio come: diabete, ipertensione arteriosa, dislipidemia, dipendenza da fumo, obesità, esposizione a forti fattori di stress, menopausa e omocistinemia.

Per le donne, indipendentemente dall'età si consiglia un check up prima della pillola, e di qualsiasi terapia ormonale.



Ma fare prevenzione cardiologica è fondamentale anche in età pediatrica. Ogni bambino dovrebbe fare una visita cardiologica con ECG ed ecocardiogramma color-doppler almeno una volta prima dell'età scolare.

**La tua visita cardiologica
in San Carlo**

San Carlo offre una risposta completa e di qualità a tutti i problemi del cuore, con visite specialistiche, esami strumentali avanzati e check up dedicati.

OSTEOPOROSI: UNA MOC DEXA PER SCOPRIRLA

L'Osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, caratterizzata dalla riduzione di massa ossea e da un'alterazione della microarchitettura del tessuto scheletrico, che diventa più fragile ed è quindi più esposto al rischio di fratture spontanee o in seguito a traumi anche minimi.

In Italia interessa quasi 5 milioni di donne e 1 milione di uomini con una diffusione maggiore tra gli anziani e le donne dopo la menopausa, anche se può sopraggiungere anche prima di questa fase della vita.

Un nemico invisibile che spesso non dà sintomi. Il 70% dei pazienti ne soffre e non lo sa.

L'osteoporosi è difficile da riconoscere perché il più delle volte è asintomatica e molto spesso chi non svolge i controlli preventivi scopre di soffrirne solo al verificarsi di una frattura, soprattutto di femore, vertebre e polso. È anche una patologia molto sottovalutata. Ad esempio, tanti uomini pensano erroneamente di essere immuni dall'osteoporosi, che è nota da tempo come un problema prevalentemente femminile, ma non ne sono affatto indenni e non dovrebbero ignorare certi segnali come **fratture dovute a incidenti lievi** oppure **abbassamenti della statura** anche di pochi centimetri.



I FATTORI DI RISCHIO

I più soggetti a sviluppare l'osteoporosi sono:

.DONNE OLTRE I 65 ANNI E UOMINI OLTRE I 70

.DONNE DOPO LA MENOPAUSA O CON ALTERAZIONI ORMONALI

in grado di provocare una perdita di calcio rapida (es. irregolarità mestruali, menopausa prima dei 45 anni, amenorrea per periodi superiori ai sei mesi, alterazioni tiroidee e paratiroidi)

.UOMINI OVER 60

con ridotto assorbimento/metabolismo del calcio e della vitamina D

.FAMILIARITÀ

(ad es. frattura del femore nei genitori)

.ABUSO DI ALCOL E FUMO

.ANORESSIA

.IMPIEGO PROTRATTO DI FARMACI

a base di cortisone e farmaci osteopenizzanti (ormone tiroideo, progestinici, eparina, metotressato, antiacidi, alcuni farmaci antiepilettici, litio, tamoxifene).

.DEFICIT DI PRODUZIONE DI ORMONI MASCHILI

.IMMOBILITÀ PROLUNGATA

.MALATTIE DELL'APPARATO GASTROINTESTINALE

(celiachia, malattie infiammatorie intestinali)

.MALATTIE ENDOCRINE

(patologie della tiroide, morbo di Cushing, ipogonadismo, diabete mellito) pregresse fratture da fragilità.



Densitometria Ossea DEXA: lo strumento più affidabile per fare una diagnosi di osteoporosi

Riconoscere tempestivamente l'osteoporosi è importantissimo per poterla curare in modo efficace. Un passo che si può compiere al meglio grazie alla Densitometria Ossea con metodica DEXA la tecnica che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto come la più precisa e affidabile per la valutazione delle densità ossea.

È un esame semplice, rapido e indolore che rispetto agli altri esami a raggi

X, utilizza un livello molto più basso di radiazioni e che, associato ad altri esami di laboratorio e a una visita di valutazione dell'osteoporosi, rappresenta quindi la miglior prevenzione della patologia. La MOC DEXA è molto utile anche una volta accertata la malattia poiché **consente di monitorare la risposta del paziente alla terapia farmacologica.**



Un fenomeno dai numeri importanti e in continua crescita

Bruciore di stomaco, dolori allo sterno, rigurgito acido, tosse, abbassamento della voce e necessità di schiarirsi sempre in gola sono i sintomi più noti del reflusso gastroesofageo.

In Italia sarebbe il 30% della popolazione a soffrirne e il lockdown avrebbe inoltre portato un aumento dei casi del 15%, per via dello stress ma anche di cattive abitudini alimentari, maggiore sedentarietà e uso improprio di farmaci.

È la malattia più frequente del tratto digestivo superiore, caratterizzata dalla risalita di succhi gastrici acidi dallo stomaco verso l'esofago a causa della scarsa tenuta dello sfintere inferiore (una specie di anello tra la bocca dello stomaco e l'esofago).

Ne soffrono di più i pazienti che hanno un'incontinenza cardiaca o un'ernia iatale e in tanti casi colpisce anche le persone in forte sovrappeso o sottoposte ad importanti stress lavorativi o famigliari.

Adottare uno stile di vita sano e fare attenzione all'alimentazione sono i primi passi da compiere.

Alcuni alimenti cosiddetti **acidi** possono favorire l'aggravamento dei sintomi in seguito alla loro assunzione. Tra questi le **bevande a base di caffeina come caffè e tè, il cioccolato, la menta, gli agrumi, i pomodori, le bibite gassate, gli alcolici,**

i cibi piccanti, le salse e le spezie (pepe, peperoncino, noce moscata).

A questi vanno aggiunti i cibi ricchi di grassi come **fritture, carni grasse e affumicate, formaggi stagionati e insaccati**, che richiedono più tempo per la digestione e permangono di più nello stomaco, provocando una maggiore produzione di acido.

Inoltre, tendiamo a mangiare troppo velocemente, mentre il cibo andrebbe sempre sminuzzato prima di ingerirlo, dato che maggiore è il tempo di permanenza nello stomaco di ciò che mangiamo più è alta la possibilità di soffrire di reflusso. È bene anche **evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti** e di compiere sforzi fisici a stomaco pieno.

ATTENZIONE ALLO STRESS E ALL'ANSIA

Una situazione difficile a livello psicologico non solo amplifica la percezione dei sintomi da reflusso gastroesofageo ma ne aggrava l'entità. Lo stress è infatti direttamente correlato alla produzione di acido cloridrico e diminuisce inoltre la produzione dei nostri fattori protettivi intragastrici.

Il reflusso gastroesofageo non deve essere sottovalutato, soprattutto se i sintomi si presentano più di una volta alla settimana.

Quando la sintomatologia diventa frequente è **importante rivolgersi a un gastroenterologo per cambiare lo stile di vita o trovare la giusta terapia farmacologica**, che va assunta in maniera appropriata, evitando un pericoloso fai da te che ignora gli effetti secondari di certi farmaci. Se la terapia non funziona e i sintomi si ripresentano, servono indagini più approfondite, come la gastroscopia capace di esaminare l'esofago, lo stomaco e il duodeno e di capire se vi sono state conseguenze provocate dal reflusso che richiedono un trattamento specifico. **Un reflusso trascurato con il tempo può, infatti, evolvere in danni al tessuto esofageo** sotto forma di erosioni e piccole ulcere che possono dare vita a una vera e propria esofagite. Nei casi più gravi si riportano danni più gravi ai tessuti, come l'esofago di Barrett, un possibile fattore facilitante dello sviluppo di carcinomi esofagei.



OCCHIO ALLA SINDROME DA VISIONE AL PC

Tra pc, cellulare e altri dispositivi, oggi i nostri occhi lavorano senza sosta. Passiamo ore e ore a fissare uno schermo da vicino, esposti alla luce blu, e ciò comporta una serie di insidie che possono peggiorare lo stato di salute della vista a ogni età. Il fenomeno si è poi intensificato con l'attuale condizione di studio e lavoro nelle proprie abitazioni, che ha portato a un aumento del tempo passato davanti agli schermi, intensificando così anche lo stress per i nostri occhi.

L'esposizione agli schemi luminosi dei dispositivi elettronici può peggiorare lo stato di salute della vista.

La luce emessa dagli schermi ha una forte componente blu, un tipo di luce a cui siamo esposti normalmente durante la giornata, ma in quantità minore rispetto a quando si sta davanti a un dispositivo elettronico, che per essere ben visibile ne emette troppa. **L'esposizione prolungata a questa fonte ad alta energia porta all'invecchiamento della vista** e può anche provocare danni della retina perché le difese naturali dell'occhio non sono sufficienti per schermarla.

Alla luce blu è collegata la cosiddetta CVS, ossia **sindrome da visione al computer**, un disturbo che secondo le stime riguarderebbe tra il 70 e il 90 % di chi utilizza per molto tempo i dispositivi elettronici. Chi ne soffre spesso non ne è consapevole e riporta uno o più sintomi



LA REGOLA DEL 20/20/6

Ogni 20 minuti stacca gli occhi dal display, fai una pausa di 20 secondi e guarda a una distanza di almeno 6 metri quando ti riposi.

quali: prurito, arrossamento degli occhi, affaticamento, offuscamento e sdoppiamento della vista, bruciore, mal di testa frequenti e anche ai dolori al collo dovuti alle posizioni assunte per fissare il monitor.

Leggere su uno schermo richiede infatti una continua opera di **messa a fuoco alle diverse distanze e movimenti oculari molto rapidi** che affaticano tutto il nostro sistema visivo. Inoltre, quando si osserva a lungo uno schermo si tende a chiudere gli occhi con minor frequenza, una circostanza che rallenta la diffusione del film lacrimale sulla superficie dell'occhio e può contribuire al senso di secchezza e affaticamento, aumentando il rischio di sviluppare i sintomi della **malattia dell'occhio secco**. Un disturbo che oggi non colpisce più soltanto gli anziani e le donne nel post menopausa ma è sempre più frequente tra i giovanissimi.

Prenota un controllo dall'oculista per tenere sotto controllo la salute dei tuoi occhi.

Chi lavora molte ore al computer, compresi gli studenti alle prese le videolezioni, dovrebbe sempre tenere sotto controllo la salute dei propri occhi effettuando controlli regolari con uno specialista. **È importantissimo non sottovalutare bruciori, sensazioni di occhio secco, lacrimazione e mal di testa ricorrenti legati all'utilizzo di schermi e prendere un appuntamento con l'oculista.** Questo specialista è infatti in grado di valutare lo stato della vista e del film lacrimale, di prescrivere i rimedi e gli esercizi più opportuni per il deficit da convergenza e di escludere la presenza di eventuali vizi refrattivi, che se non corretti contribuiscono all'affaticamento informatico.



LE NOSTRE NOVITÀ

Scopri i check up, le tariffe agevolate e i percorsi di prevenzione attivi in San Carlo

SCARICA LA NUOVA APP SAN CARLO, E OTTIENI SUBITO UN BUONO DEL 5%

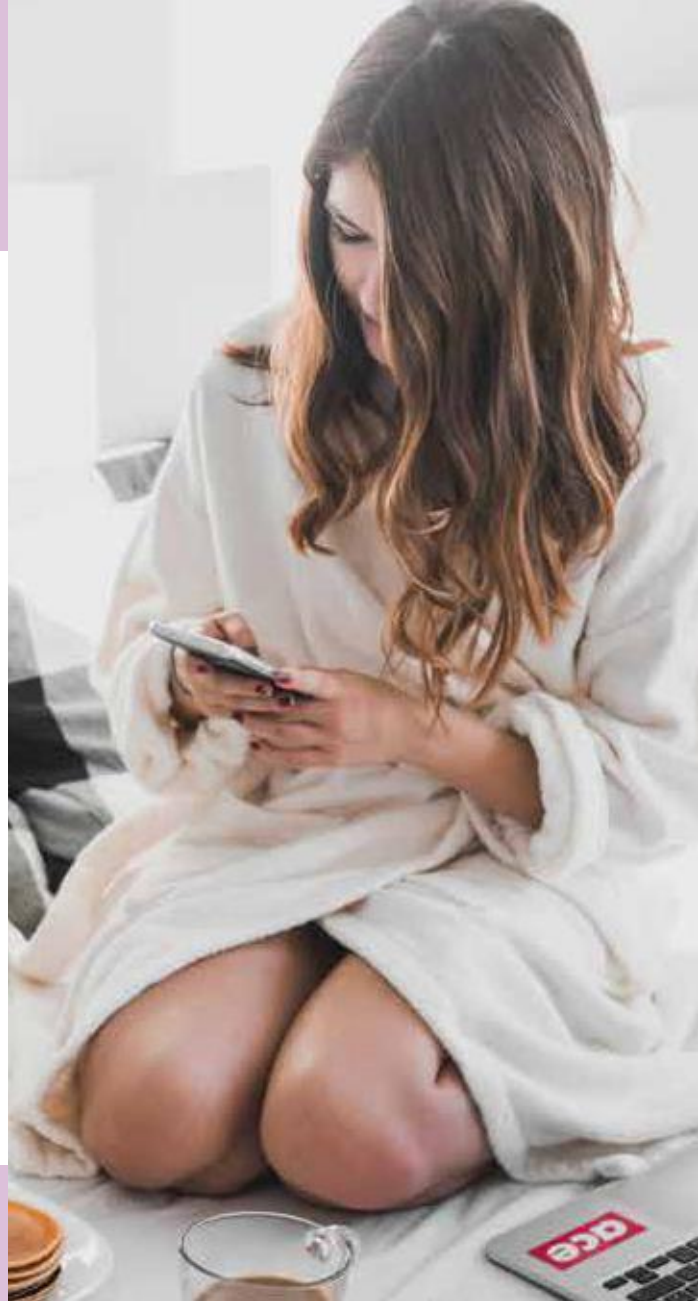
Tutti gli esami e le prenotazioni sono a portata di click sulla nuova App San Carlo, disponibile su Apple Store e Google Play.

Uno strumento semplicissimo per prenotare o disdire gli appuntamenti, verificando la disponibilità in tempo reale e scegliendo l'esame e lo specialista di riferimento.

CON LA PRIMA PRENOTAZIONE TRAMITE APP SI OTTIENE UN BUONO DEL 5% SULLE PRESTAZIONI AMBULATORIALI E ODONTOIATRICHE

UN RIFERIMENTO PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE

Disturbi trattabili: ansia, fobie, attacchi di panico, depressione, disturbi dell'umore, problemi di coppia o sessuali, disturbi alimentari, disturbi del sonno, dipendenze da sostanze, alcol e gioco d'azzardo.



San Carlo mette a disposizione un riferimento specialistico altamente qualificato per attività psicoterapeutiche rivolte al trattamento dei disturbi d'ansia e della depressione.

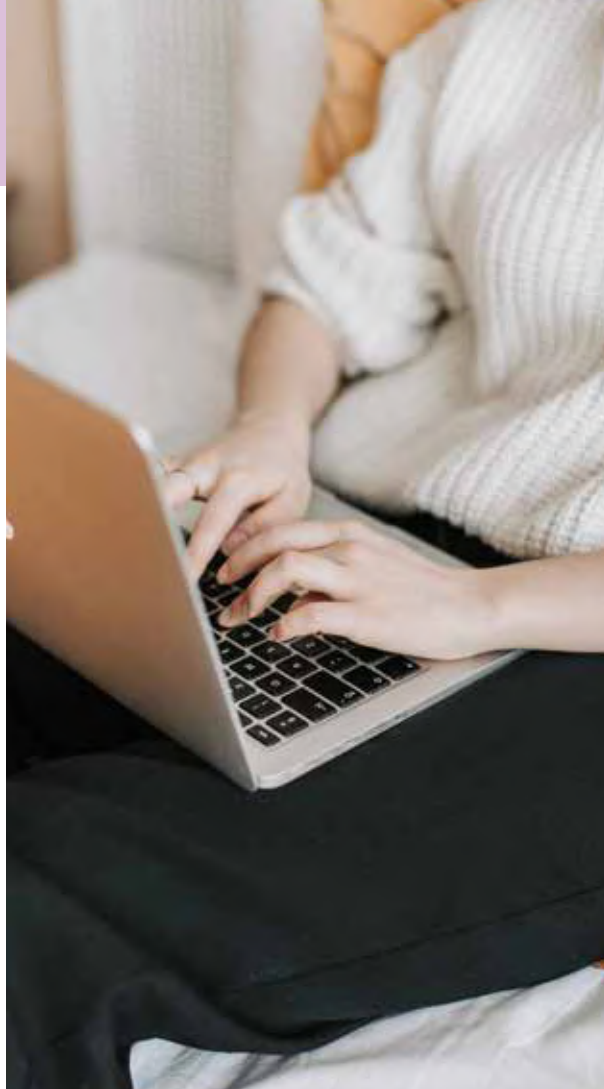
VIDEONCONSULTI: ti bastano un computer o uno smartphone per vedere il tuo specialista

*Grazie ai nostri videoconsulti
puoi consultare il tuo
specialista online direttamente
da casa tua o da dove ti trovi.*

AL COSTO DI 30 EURO A VISITA*

Durante la videochiamata puoi:

- .Confrontarti con lo specialista, chiarire dubbi, fare domande sulle terapie e avere rassicurazioni
- .Scambiare esami, referti e documenti
- .Essere indirizzato ad altre eventuali prestazioni, esami, approfondimenti



* Eccetto le sedute di psicologia o logopedia online che sono a tariffa ordinaria e la visita dietologica che ha un costo di 80 €.

COVID-19: TEST SIEROLOGICI E TAMPONI

In San Carlo si eseguono su prenotazione telefonica:

**.TEST SIEROLOGICI IN
CHEMILUMINESCENZA (CLIA)
PER LA RICERCA ANTICORPI
SPECIFICI IGG E IGM SARS-COV2**

**.TEST RAPIDI ANTIGENICI PER LA
RICERCA DEGLI ANTIGENI DEL
VIRUS SARS-COV-2**

**.TAMPONE NASO-FARINGEO PER
LA DIAGNOSI DEL COVID-19**

È ONLINE IL NOSTRO NUOVO SITO

VISITA

WWW.SANCARLOISTITUTOCLINICO.IT

San Carlo ha un nuovo sito con tantissime novità, una nuova veste grafica e soprattutto un sistema di prenotazione ancora più semplice, per rendere sempre più accessibili le nostre prestazioni.

**I NOSTRI PERCORSI DI
PREVENZIONE**

**VISITA
OCULISTICA
COMPLETA**

La salute dei tuoi occhi è sempre in primo piano. Offriamo una risposta a qualsiasi esigenza legata all'occhio e alle sue patologie: difetti refrattivi, cataratta, glaucoma e problemi della retina.

**PRENOTA LA TUA VISITA
OCULISTICA COMPLETA
AL COSTO DI 70€**



**MEDICAL DAY
CHECK UP
UOMO O DONNA***

Componi la tua giornata di prevenzione: in una sola giornata, al costo agevolato di 300€, puoi effettuare:

.ESAMI DEL SANGUE

**.VISITA CARDIOLOGICA CON
ELETTROCARDIOGRAMMA**

.VISITA DERMATOLOGICA

**.VISITA GINECOLOGICA CON
PAP TEST OPPURE VISITA
UROLOGICA PER GLI UOMINI**

**LIBERATI
DAGLI OCCHIALI!**

*Miopia, ipermetropia
e astigmatismo:
il laser risolve
in maniera definitiva.*

**CHECK UP COMPLETO
GRATUITO E SCONTO DEL
5% SULL'INTERVENTO LASER**

Affidati alle tecnologie più evolute e ai migliori specialisti: San Carlo è una realtà all'avanguardia in campo nazionale per la chirurgia refrattiva.

Scopri i nuovi servizi, le terapie e gli esami che puoi effettuare da Istituto Clinico San Carlo

LA VISITA UROLOGICA È IMPORTANTE A TUTTE LE ETÀ

Per prendersi cura della propria **prostata**, della salute urinaria e di quella sessuale tutti gli uomini dovrebbero **farsi visitare regolarmente da un andrologo** a partire dall'età di 40 anni. Ma è consigliato rivolgersi a questo specialista anche in età giovanile con un calendario che, se non ci sono problemi particolari, può seguire questa cadenza:

- Prima visita tra i **14 e i 16 anni**.
- Seconda visita tra i **18 e i 20**.
- Terza visita tra i **35 e 40 anni**,
e altri appuntamenti **dopo i 40 anni**.



DIETA PERSONALIZZATA, PRIMO CONSULTO GRATUITO

La **dieta personalizzata** è il regime alimentare più valido ed efficace per **perdere peso, senza rischi per la salute e in modo duraturo**. Un percorso alimentare ritagliato sulle caratteristiche specifiche della persona e facile da inserire nella propria routine quotidiana. I nostri specialisti sono a disposizione con un primo consulto gratuito.

CERVICALE, PRENOTA UNA VALUTAZIONE FISIOTERAPICA

Il dolore cervicale è molto diffuso e i suoi sintomi sono molti vari. Si possono presentare **dolore e limitazione del movimento della testa e del collo, mal di testa, vertigini, formicolii alle braccia, senso di pesantezza del capo**. Il nostro team di fisioterapisti è a disposizione per ridurre la sintomatologia dolorosa e per garantirti un percorso di riabilitazione personalizzato.

SAN CARLO ISTITUTO CLINICO

BUSTO ARSIZIO (VA)

VIA CASTELFIDARDO 19
T. +39 0331 685065
F. +39 0331 380731

LUN - VEN 9:00 / 19:30 • SAB 8:30 / 18:00

BIENATE DI MAGNAGO (MI)

VIA LEOPARDI 1
T. +39 0331 1587340
F. +39 0331 380731

LUN - VEN 14:00 / 19:00 • SAB 9:00 / 13:00

sancarloistitutoclinico.it



Delibera ASL n°84 del 02/02/2011

San Carlo Istituto Clinico:
Dir. Sanitario Dr. Giuseppe Reggiori
Specialista in Chirurgia Generale e Vascolare

direzionesanitaria@sancarloistitutoclinico.it