

COLOMBO

SALUTE

FEBBRAIO 2011

150 ANNI

di medicina in cammino

**La medicina rigenerativa
guarda al futuro**

Sommario

Direttore Responsabile

Patrizia Palmieri

Autori Testi

Massimiliano Nannerini

Massimo Alegiani

Pascal Scioscia

Giovanna Aboulkhair

Fabio Fruscella

Francesco D'Adamo

Gaetano Mazziotti

Patrizio Morgia

Federica Tarantino

Coordinamento editoriale

Veronica Di Nardo,

Ufficio marketing Studio Medico

Specialistico Colombo

Referenze fotografiche

Fotolia.it

Editing, impaginazione e grafica

San Giorgio Editrice Spa

Note sulla diffusione

Periodico di informazione

e prevenzione sanitaria

ad uso interno

Stampa

Lito Terrazzi – Firenze

STUDIO MEDICO SPECIALISTICO COLOMBO

via Tiberio Imperatore, 19

Roma • Italy

Tel. +39 06 596 499 55

+39 06 596 499 36

Fax +39 06 541 73 97

www.colombolab.com

info@colombolab.com

Parcheggio gratuito in via Tito, 15

01. Il gel piastrinico: una rapida risposta all'artrosi	4
02. La conservazione delle cellule staminali	5
03. Amniocentesi: il cariotipo molecolare	6
04. Il nuovo reparto di medicina e chirurgia estetica	7
05. I nuovi laser	8
06. Percorso di riequilibrio energetico per la mente, il corpo e lo spirito	9
07. Una dieta equilibrata migliora la vita	10
08. Celiachia: cause, sintomi e rimedi	11
09. Le allergie	12
10. L'otite: prevenzione e cura	14
11. L'importanza della riabilitazione cardiovascolare dopo un evento cardiaco	15
12. Tac coronarica	18
13. Training di prevenzione: Il problema delle cadute nell'anziano	19
14. Invecchiare bene: una questione di fisico...	21



Cari Lettori,

eccoci di nuovo con Voi per condividere ed affrontare insieme temi, patologie e rimedi che ci consentano di vivere più serenamente.

*La nostra famiglia ha da sempre profuso, con grande entusiasmo e passione, un profondo impegno nel migliorare le prestazioni dello **Studio Medico Specialistico Colombo** cercando di fondere il meglio delle esperienze passate con le tecnologie più all'avanguardia.*

L'innovazione oggi espressa dalla nostra azienda non ha mai abbandonato il valore primario della nostra mission, ovvero, il rapporto umano con il paziente attraverso un'accoglienza confortevole, empatica e conforme alle sue necessità, facilitandone i contatti, l'interazione, i percorsi e la permanenza.

In considerazione di ciò abbiamo deciso di adottare la Cromosantità in gran parte delle nostre aree, ovvero, attraverso l'uso funzionale del colore abbiamo progettato alcuni spazi della nostra struttura umanizzandoli e rendendoli "piacevoli" al paziente-visitatore, al quale sarà garantita non solo una prestazione professionale e specialistica, ma anche il benessere fisico e psichico ponendo estrema attenzione all'"ambiente", elemento per noi ormai ritenuto imprescindibile.

È proprio l'attenzione che poniamo al benessere fisico e psichico che ci ha guidato nella creazione del nostro nuovo progetto ovvero il "Percorso di riequilibrio energetico per la mente, il corpo e lo spirito" al quale abbiamo dedicato un articolo e vari spot informativi che troverete all'interno.

Un caro saluto a tutti Voi e buona lettura!

Patrizia Palmieri
Responsabile marketing

01 IL GEL PIASTRINICO: UNA RAPIDA RISPOSTA ALL'ARTROSI

Dott. Massimiliano Nannerini
Specialista in Ortopedia e Traumatologia

IL NOSTRO CORPO È UNA MACCHINA PERFETTA, MA TALVOLTA...

Può capitare che un dolore, un incidente sportivo ci costringano ad una limitazione delle attività o addirittura ad una forzata immobilizzazione.

Negli ultimi anni l'incremento di interesse rivolto alle **CELLULE STAMINALI** e ai **FATTORI DI CRESCITA** ha portato ad uno sviluppo di tecniche volte alla riparazione e rigenerazione dei tessuti lesionati.

Nel campo ortopedico e traumatologico l'utilizzo del gel piastrino autologo è in grado di risolvere molte patologie: tendinopatie acute e croniche, lesioni dei legamenti, sofferenze cartilaginee, ritardo di consolidazione di fratture.

COS'È IL GEL PIASTRINICO AUTOLOGO

È una sostanza ricchissima di fattori di crescita che viene prodotta centrifugando il sangue prelevato dal paziente stesso.

La procedura è semplice, rapida e sicura. Non vi sono esposizioni del sangue, e quindi del gel piastrinico derivato, all'ambiente esterno: si effettua un prelievo di sangue in una provetta; si esegue la centrifugazione con apposito macchinario e, da ultimo, il gel piastrinico prodotto viene immesso in siringa con un dispositivo di trasferimento specifico e infiltrato a livello della parte interessata da dolore.

COME AGISCE?

Il meccanismo attraverso il quale il gel piastrinico agisce è legato al rilascio di un numero molto elevato di fattori di crescita tessutale e all'azione di una serie di mediatori chimici.

Questi influenzano le cellule circostanti favorendone la riproduzione, stimolando la formazione di nuovi vasi sanguigni e riducendo il grado di degenerazione cellulare dei tessuti.



Ogni fattore di crescita agisce su una specifica linea cellulare, stimolando così, a seconda delle necessità, la riproduzione di cellule della cute, del muscolo, dei legamenti, dei tendini, dell'osso, della cartilagine, dei vasi.

I VANTAGGI

L'assenza di effetti indesiderati e di tossicità e la consapevolezza del paziente di non sottoporsi ad una terapia farmacologica, ma di migliorare le proprie capacità rigenerative, pone questa metodica all'avanguardia nel trattamento dei traumatismi e delle patologie degenerative dell'apparato muscolo-scheletrico.



COLOMBO

INFORMA

Il gel piastrinico in altre applicazioni:

- Medicina Estetica

I fattori di crescita determinano una specifica rigenerazione delle cellule e lo sviluppo del tessuto trattato.

- Angiologia

Ferite croniche, ulcere da decubito, ulcere venostatiche, ulcere del piede diabetico.

Per informazioni telefonare
al numero +39 06 59649950

02 LA CONSERVAZIONE DELLE CELLULE STAMINALI

Studio Medico Colombo in partnership con il gruppo Cryo-Save

Il cordone ombelicale, che solitamente viene gettato insieme alla placenta dopo la nascita del bambino, contiene milioni di cellule staminali pluripotenti e incontaminate da fattori ambientali, microbiologici e elettromagnetici. Al momento del parto si possono prelevare in modo totalmente indolore sia per la madre che per il bambino. In questo modo il vostro bambino avrà a disposizione le

proprie cellule staminali per un periodo iniziale di 20 anni nel caso in cui ne dovesse aver bisogno, una protezione biologica e non solo per il neonato. È infatti possibile che altri membri della stessa famiglia possano avvantaggiarsi della loro conservazione perché, in un caso su quattro, le cellule staminali del cordone ombelicale sono compatibili con quelle di un fratello o di una sorella.

LE CELLULE STAMINALI DEL CORDONE OMBELICALE HANNO UN ELEVATO POTENZIALE RIGENERATIVO E SONO UTILIZZATE NEL TRATTAMENTO TERAPEUTICO DI DIVERSE PATOLOGIE ONCOEMATOLOGICHE COME LE LEUCEMIE, I LINFOMI, LE ANEMIE, LE IMMUNODEFICIENZE CONGENITE E I DISORDINI EREDITARI DEL METABOLISMO.

È un enorme patrimonio biologico, basti pensare a quanto sia lunga e costosa la ricerca di un donatore di midollo osseo compatibile e che spesso avviene troppo tardi rispetto all'evolversi della malattia.



INFORMA

COLOMBO

Per saperne di più:
Seminari gratuiti sulla crioconservazione presso lo Studio Colombo.

Per maggiori informazioni telefonare al numero
+39 06 59649955



03 AMNIOCENTESI IL CARIOTIPO MOLECOLARE

Dott. Massimo Alegiani – *Ginecologo*

Innanzitutto rispondiamo ad una domanda per nulla scontata:

COS'È IL CARIOTIPO?

Il cariotipo è l'insieme dei cromosomi presenti nelle cellule di un individuo. L'analisi del cariotipo consiste nella determinazione del corretto numero e della corretta struttura dei cromosomi. Le eventuali anomalie cromosomiche sono le responsabili di gravi danni a livello fisico, mentale e psicomotorio. Oggi sempre più donne in attesa di diventare mamme richiedono un esame prenatale per la determinazione del cariotipo fetale e si rivolgono allo specialista per effettuare l'amniocentesi. Questo tipo di esame è richiesto soprattutto dalle mamme in età più avanzata, tuttavia un'alterazione cromosomica può capitare a qualunque età, e anche le mamme più giovani manifestano il bisogno di essere rassicurate che il loro nascituro sia sano.

IL CARIOTIPO MOLECOLARE (ARRAY-CGH)

Grazie ai recenti progressi della citogenetica adesso è possibile esaminare i cromosomi fetali in maniera più approfondita ed accurata, utilizzando il cariotipo molecolare, procedura diagnostica che impiega una tecnica molecolare innovativa conosciuta come Array-CGH.

I VANTAGGI

- **RISULTATI IN SOLI 3 GIORNI**, a differenza dei 15-20 giorni necessari con la tecnica tradizionale.
- **ESAME APPROFONDITO DEI CROMOSOMI**, perché l'analisi molecolare è in grado di identificare alterazioni cromosomiche submicroscopiche, non rilevabili con le tradizionali tecniche di indagine, permettendo di riconoscere 100 malattie non identificabili con l'amniocentesi colturale.
- **RISULTATO ASSICURATO**, nel quasi 100% dei casi.



INFORMA

COLOMBO

Presso lo Studio Medico Specialistico è possibile effettuare l'AMNIOCENTESI MOLECOLARE, in collaborazione con il laboratorio GENOMA, che vanta una profonda esperienza a livello europeo nel campo delle analisi di citogenetica prenatale e post-natale e della biologia molecolare.



04 IL NUOVO REPARTO DI MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

Dott. Pascal Scioscia – *Specialista in Chirurgia plastica estetica ricostruttiva e Medicina estetica*

Lo Studio Colombo ha recentemente inaugurato il nuovo reparto di medicina estetica rispondendo così alle aspettative di molti pazienti, di entrambi i sessi, che desiderano migliorare la "qualità" della propria vita. Nella medicina estetica rientrano i trattamenti quali **filler**, **botox**, **mesoterapia**, **laser**, **ultrasuoni** e **bio rivitalizzazione** del viso con **gel piastrinico**.

I **filler** sono sostanze a base di acido ialuronico che vengono iniettate nella pelle con dei piccolissimi aghi per correggere gli inestetismi del viso, del corpo e per rallentare così i segni dell'invecchiamento.

Nel caso ci fosse bisogno di attenuare i segni di espressione dei pazienti, verrà utilizzata la tossina botulinica capace di indebolire la mimica facciale che, con il passare del tempo, è la causa della comparsa delle rughe. Con i trattamenti presentati si possono risolvere i problemi legati alle rughe periorculari, glabellari, peri-orali, si possono attenuare le pieghe naso-labiali, aumentare il volume delle labbra, la proiezione degli zigomi e colmare depressioni del corpo secondarie causati da incidenti stradali o a chirurgia demolitiva.

Con tecniche simili di iniezione, possiamo risolvere gli stessi problemi con il **lipo-filling**, che consiste nel prelievo e successiva iniezione di grasso proprio, oppure eseguendo una **bio rivitalizzazione** mediante l'iniezione di **gel piastrinico**.

Il gel piastrinico si prepara effettuando al paziente un prelievo di sangue che sarà successivamente trattato

per ottenerne un fluido composto da una concentrazione molto alta di piastrine che rilasciano nella pelle numerosi fattori di crescita che stimolano la pelle stessa a rigenerarsi.

Il gel piastrinico ottenuto sarà quindi iniettato, con un ago molto sottile, nel derma cutaneo del viso, del collo, del décolleté, delle mani, della parte interna delle braccia e di tutte quelle zone nelle quali i pazienti desiderano prevenire l'invecchiamento cutaneo per contrastare l'avvizzimento della pelle migliorandone il turgore e l'idratazione.

Quando invece sulla pelle ci sono macchie e segni dovuti ai danni causati dal sole o da una nostra predisposizione (come i capillari, angiomi...) o da esiti derivanti dall'acne allora si utilizzano i **laser** con i quali si riesce ad eseguire un foto-ringiovanimento cutaneo anche non ablativo, a migliorare il rilassamento cutaneo e a raggiungere una epilazione progressivamente definitiva sia nell'uomo che nella donna.

Per asportare lesioni cutanee, quando non si vuole utilizzare il bisturi, vengono impiegati dei laser chirurgici di grande rapidità sia esecutiva sia di post-intervento.



05 I NUOVI LASER

Studio Medico Specialistico Colombo

Possono essere utilizzati sia nel trattamento di ampie zone del corpo, che in quello di parti più piccole e delicate, garantendo uno standard qualitativo e di sicurezza ai massimi livelli. Conosciamoli:

LASER FRAZIONALE

Stimola la secrezione di nuovo collagene e ridona all'epidermide luminosità e vigore.

◆ Indicato per le microrugosità

FOTOAGING (IPL)

Questa luce pulsata è in grado di attivare le cellule del derma ed innescare la produzione di nuovo collagene rendendo la pelle progressivamente più schiarita compatta ed omogenea.

LASER VASCOLARE YAG

Coagula in vasi sanguigni solitamente dilatati su naso, guance ed arti inferiori.

◆ Indicato per i capillari dilatati

RAGGI INFRAROSSI

Penetrano nel derma risparmiando il tessuto circostante da qualunque tipo di danno grazie ad un sistema di raffreddamento a contatto mediante un cristallo chiamato zaffiro.

◆ Indicati per il rilassamento cutaneo

LUCE PULSATA

I raggi di luce ad alta potenza sconfiggono la melanina presente in ogni pelo e bulbo pilifero.

◆ Indicata per eliminare la peluria di entrambi i sessi in maniera progressiva fino al 90%

LASER FRAZIONALE

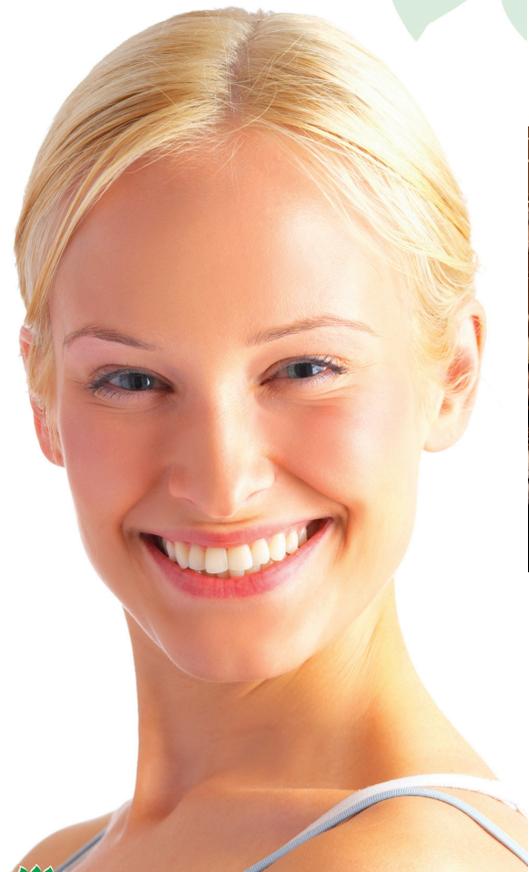
I suoi raggi arrivano a disgregare i granuli di melanina cancellando così le ipercromie dovute all'esposizione solare e all'invecchiamento biologico dei tessuti.

◆ Indicato per le lesioni pigmentate, ovvero le macchie della pelle

LASER CO₂

Consiste in un raggio ad anidride carbonica che agisce sul contenuto d'acqua delle cellule, vaporizzandole. I vantaggi di questo laser sono rappresentati da un ridotto danno termico, minor sanguinamento, minore infiammazione e migliore cicatrizzazione.

◆ Indicato per inestetismi o patologie come cheratosi, angiomi, cicatrici da acne, verruche, ecc.



COLOMBO

INFORMA

È bene sapere che ogni intervento necessita di una visita preventiva di uno specialista dermatologo o di un medico estetico.

Lo Studio Medico Specialistico si avvale di specialisti preparati in grado di indirizzare, con la massima professionalità, il paziente verso il trattamento più opportuno.

- Medico Chirurgo Plastico Estetico: Dott. Pascal Scioscia
- Dermatologo: Dott.ssa Sabina Villani

06 PERCORSO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO PER LA MENTE, IL CORPO E LO SPIRITO

Studio Medico Specialistico Colombo

OGNI SABATO MATTINA

LO SHIATSU - DO

Metodo naturale di prevenzione e cura di origini orientali, lo shiatsu utilizza i presupposti dell'antica medicina tradizionale cinese, unitamente a moderne tecniche occidentali, per riequilibrare il funzionamento dei sistemi energetici che garantiscono all'individuo salute e benessere fisico, emozionale e mentale. La tecnica si basa sulla stimolazione dei canali energetici, o meridiani, che permettono il flusso dell'energia all'interno dell'organismo, attraverso organi, ghiandole, muscoli, articolazioni e sistema circolatorio.



IL COLLOQUIO PSICOLOGICO

Il colloquio psicologico fa parte di una visione complessa del benessere inteso come equilibrio psicofisico. Quest'ultimo spesso è minato dalla presenza di conflitti, tensioni o situazioni interpersonali difficili. L'obiettivo dei colloqui in un percorso che si occupi della salute totale della persona è appunto quello di promuovere il benessere psicologico e relazionale, di aiutare a conquistare un equilibrio a lungo termine, imparando a gestire tutte quelle situazioni di vita che sono fonte di stress, tensione e di comportamenti che creano 'malessere' in noi e nelle persone che ci sono vicine. Gli incontri offrono, quindi, un'occasione per iniziare a prendersi cura di sé, per sciogliere i nodi che imbrigliano le proprie potenzialità ed il proprio benessere.

Gli incontri mirano a promuovere lo sviluppo, l'autonomia e la valorizzazione delle risorse personali e relazionali, favoriscono la possibilità di relazionarsi agli altri rimanendo coerenti con i propri bisogni ed esprimendo se stessi.

IL CORSO YOGA

La pratica dello yoga nidra, corpo mente e spirito, scioglie le rigidità e lo stress. Congiuntamente alle posture ed alla respirazione profonda, rilasceremo le tensioni nervose e mentali.

In seguito verrà trattato tutto il nostro complesso essere, soma-psyche attraverso specifiche pratiche provenienti dall'antico Tantra Yoga.

IL MASSAGGIO OLISTICO

Può essere definito "il massaggio per ogni esigenza". Riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio, da cui deriva il suo nome (dal greco OLOS = unitario, globale).

È chiamato olistico perché valuta ogni singola esigenza, coinvolgendo così con l'azione del massaggio tutte le strutture del corpo, dall'esterno all'interno, dal fisico all'energetico.

Ecco quindi che il massaggio olistico potrà essere di volta in volta drenante, antistress, e riequilibrante generale.



COLOMBO INFORMA

Per prenotazioni telefonare al numero +39 06 59649938

07 UNA DIETA EQUILIBRATA MIGLIORA LA VITA

Dott.ssa Giovanna Aboulkhair – *Nutrizionista*

Negli ultimi decenni le abitudini alimentari sono profondamente cambiate. Lo sviluppo dell'economia, i contatti con altre culture, i grandi mutamenti sociali, la spinta a raggiungere un più elevato tenore di vita, la diffusione della pubblicità hanno spostato l'attenzione dei consumatori, con maggior frequenza e in più larga misura, verso quei generi alimentari un tempo considerati elitari e pregiati.

La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e abbondanza di cibi ha portato benefici e la scomparsa pressoché totale delle cosiddette carenze nutrizionali mentre, la tendenza a mangiare più del necessario, spesso accompagnata da squilibri fra i componenti della dieta, ha portato gli italiani ad essere più esposti a gravi rischi.

UN'ALIMENTAZIONE ECESSIVA PUÒ PORTARE A

- infarto del miocardio
- maggiore incidenza di obesità
- ipertensione
- arterosclerosi
- diabete

La corretta alimentazione è dunque fondamentale per una buona qualità di vita. La salute infatti si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando fin da bambini le regole del mangiare sano e ricordandosi che, se si vuole perdere qualche chilo, o in caso di disturbi e allergie connesse all'alimentazione, è necessario rivolgersi al medico e mai alle "diete fai da te".



COLOMBO

INFORMA

L'angolo del relax: ogni sabato mattina, presso lo Studio Medico Specialistico è possibile rilassarsi e riacquistare il proprio benessere psicofisico grazie allo yoga, a massaggi shiatsu, trattamenti olistici e tisane tonificanti.

Per informazioni +39 06 59649938

08 CELIACHIA: CAUSE, SINTOMI E RIMEDI

Dott. Fabio Fruscella – Gastroenterologo

COS'È?

La celiachia è una condizione infiammatoria cronica dell'intestino tenue causata da una reazione di intolleranza al glutine, proteina contenuta in molti cereali di uso comune, in particolare: frumento, orzo, avena, farro, segale e kamut.

I FATTORI SCATENANTI

La celiachia è una malattia a predisposizione genetica: per manifestarsi richiede particolari condizioni scatenanti. Tra queste, una dieta ricca di alimenti contenenti glutine e la presenza di altre malattie autoimmuni. Significa che il nostro sistema immunitario inizia a produrre anticorpi diretti contro parti dell'organismo identificate erroneamente come agenti esterni pericolosi.

RICONOSCERE I SINTOMI

I sintomi sono estremamente vari; in alcuni casi, a prima vista, assenti.

• Nell'infanzia

La celiachia, che in genere compare nell'infanzia, si manifesta tipicamente con dimagrimento, carenze nutrizionali, anemia, affaticamento (conseguenti ai difetti di assorbimento dei nutrienti) e disturbi gastrointestinali, come difficoltà digestive, inappetenza, diarrea.

• Nell'età adulta

Questi sintomi possono mancare, essere molto sfumati, o anche sostituiti (o accompagnati) da manifestazioni meno specifiche, come mancanza di forze, irritabilità e nervosismo.

LE CURE POSSIBILI: ATTENZIONE AGLI "INSOSPETTABILI!"

Convivere con la celiachia oggi è sicuramente meno difficile di un tempo: sebbene sia naturalmente d'obbligo seguire una dieta priva di glutine, esistono sostitutivi privi di glutine di tutti i principali prodotti alimentari (pane, pasta, biscotti, cracker, ecc.). È tuttavia opportuna una certa attenzione ad evitare il glutine presente, in piccole quantità, in prodotti "insospettabili" (come dadi da brodo, salse o minestre già pronte, marmellate, gelati confezionati, ecc.) e quando si mangia fuori casa.

QUANDO CONSULTARE IL MEDICO

Le forme più marcate di celiachia compaiono nell'infanzia e devono essere affrontate fin dall'esordio per permettere al bambino di crescere sano.

GLI ESAMI

La ricerca di anticorpi di classe IgA è uno dei più diffusi test per la diagnosi di celiachia, che affianca o sostituisce la tradizionale ricerca di anticorpi EMA ed AGA.



INFORMA

COLOMBO

Studio di Endoscopia Digestiva
Gastroscopia Colonscopia
con sedazione
Dott. Fabio Fruscella

09 LE ALLERGIE

Dott. Francesco D'Adamo – *Pneumologo/Allergologo*

Negli ultimi trent'anni si è verificato in tutto il mondo un incremento notevole delle malattie allergiche, pollinosi comprese.

“POLLINE”

I pollini sono le particelle emesse dai fiori per attivare la fecondazione, e quindi la riproduzione, di alberi ed erbe. I pollini di dimensioni microscopiche e più leggeri, che possono essere trasportati dal vento in grande quantità, sono la causa più frequente di allergia. Ma anche muffe, acari e peli di animali domestici sono responsabili di fastidiose forme allergiche.

PRIMAVERA E DINTORNI

I periodi critici:

- stagione invernale o “pre-primaverile”, con presenza dei pollini di cipressi, noccioli, carpini e betulle. Nelle regioni meridionali si rileva invece la presenza di pollini di parietaria.
- stagione primaverile, con presenza di pollini di graminacee ed olivo in tutta l'Italia.

COME SI MANIFESTANO LE ALLERGIE?

In una scala di gravità le allergie si manifestano con orticaria, rinite allergica e, nei casi più gravi con asma e shock anafilattico. Durante lo shock anafilattico la pressione arteriosa cade improvvisamente e, se non si interviene in tempo, questo tipo di reazione può portare alla morte.



LA RISPOSTA MEDICA

Le allergie possono essere contrastate con anti-staminici, nei casi di prurito e rinorrea, farmaci a base di cortisone da utilizzare nelle forme di rinite stagionale e asma, broncodilatatori e steroidi inalatori, per patologie asmatiche più serie. L'ipotesi di una desensibilizzazione con vaccino deve essere accuratamente valutata con il proprio medico per avere chiaro il bilancio di benefici e rischi.

QUALCHE CONSIGLIO PER MIGLIORARE L'AMBIENTE DOMESTICO

In casa le allergie sono prevalentemente portate da muffe, peli di animali domestici e acari della polvere. Il problema delle muffe si risolve deumidificando l'ambiente e non superando mai i 21°C. Evitate, per quanto possibile, che cani e gatti dormano in camera da letto.

Quanto agli acari, tre regole fondamentali: proteggete cuscini e materassi con fodere anti-acaro, spolverate sempre con un panno umido e lavate le lenzuola in acqua molto calda.



INFORMA

COLOMBO

Lo Studio Medico Specialistico effettua esami specifici per diagnosticare e prevenire queste patologie:

- prelievi del sangue (Prist e Rest)
- screening cutanei (Patch Test per dermatiti da contatto e Prick Test per allergie da alimenti o da sostanze inalanti)
- spirometria, un esame sulla capacità di ventilazione dei polmoni, per verificare l'efficacia del farmaco broncodilatatore che si sta assumendo.

10 L'OTITE PREVENZIONE E CURA

Dott. Gaetano Mazziotti – *Otorinolaringoiatra* • Dott. Patrizio Morgia – *Odontoiatra*

COS'È?

È un'infezione batterica e/o siero mucosa dell'orecchio medio, associata a flogosi rinofaringea, con periodiche riacutizzazioni che portano alla definizione di un quadro di otite media acuta. **È frequente nei bambini di età compresa tra i primi anni di vita e l'adolescenza.** Ai primi episodi è sufficiente la visita del pediatra ma se gli episodi si ripetono, nonostante la terapia medica attuata, è opportuno rivolgersi ad uno specialista: in questo caso è l'otorinolaringoiatra, che indaga sulle patologie dell'orecchio, del naso, della gola e delle altre strutture correlate della testa e del collo, tra cui anche il trattamento alle tonsille.

COSA PREVEDE UNA VISITA DI OTORINOLARINGOIATRIA (ORL)?

- Una OTOSCOPIA, ovvero una visita accurata dell'orecchio medio
- Una VISITA ED ESPOSIZIONE ACCURATA DEL CAVO RINOFARINGEO E DELLE CAVITÀ NASALI
- Un ESAME IMPEDENZIOMETRICO
- Un ESAME AUDIOMETRICO
- Una VISITA ALLERGOLOGICA unitamente ad un ESAME BATTERIOLOGICO NASALE

È molto importante diagnosticare sin dall'inizio l'instaurarsi di un quadro di otite media ricorrente perché, se la condizione viene trascurata, può portare ad una situazione clinica di otite media cronica.

**PER QUESTO
LA PREVENZIONE
IN ETÀ SCOLARE
È FONDAMENTALE
DA NON SOTTOVALUTARE
ANCHE IL PARERE
DELL'ODONTOIATRA**

COME GUARIRE DALL'OTITE MEDIA RICORRENTE

Le terapie sono diverse, da quelle mediche a quelle chirurgiche: può essere efficace una terapia antibiotica preceduta da un esame batteriologico, una terapia termale inalatoria con acque sulfuree, oppure una pulizia del tratto rinofaringeo e nasale mediante adeguate soluzioni decongestionanti ed antibiotiche.

In casi di resistenza alla terapia medica si passa a quella chirurgica, con l'asportazione di adenoidi e tonsille, in questi casi cronicamente infiammate.



11 L'IMPORTANZA DELLA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE DOPO UN EVENTO CARDIACO

Dott.ssa Federica Tarantino – Cardiologa



I PAZIENTI CON CARDIOPATIA CRONICA O POST-ACUTA, OVVERO PAZIENTI DIMESSI DALL'OSPEDALE DOPO UN INFARTO MIOCARDICO, UN ATTACCO DI ANGINA O UNA ANGIOPLASTICA O UN INTERVENTO DI BY PASS, POSSONO E DEVONO CONSERVARE O RIPRENDERE IL PROPRIO RUOLO NELLA SOCIETÀ.

L'obiettivo dell'intervento di riabilitazione cardiologica è quello di conservare una condizione la più vicina possibile allo "stato di salute", prevenendo effettivamente la progressione della malattia, promuovendo la riduzione degli eventi cardiovascolari (prevenzione secondaria) e favorendo nel contempo il processo di recupero. La riabilitazione cardiovascolare combinando la prescrizione dell'attività fisica con la modificazione del profilo di rischio dei pazienti, ha come fine quello di ridurre i sintomi legati alla malattia, di migliorare la capacità funzionale, ridurre la disabilità, favorire il reinserimento lavorativo, in altri termini migliorare la qualità di vita, ma anche definire e ridurre il rischio di nuovi eventi cardiovascolari. Questi obiettivi si realizzano mediante un globale approccio diagnostico-valutativo e di trattamento, di cui l'esercizio fisico costituisce solo una componente. Il programma riabilitativo deve essere elaborato e condotto da personale competente e dedicato, capace non solo di prescrivere esercizi fisici appropriati, ma anche di promuovere educazione sanitaria e consapevolezza del proprio stato di salute. A tale scopo è necessario che molteplici competenze professionali siano coinvolte nella realizzazione dei programmi riabilitativi: cardiologo, terapeuta della riabilitazione, psicologo, dietologo ed altre figure pertinenti.



Le categorie di pazienti a cui è rivolto il trattamento di riabilitazione cardiovascolare sono:

- pazienti dimessi dopo un infarto miocardico
- pazienti sottoposti a chirurgia cardiaca
- pazienti con scompenso cardiaco

LE TAPPE ATTRAVERSO LE QUALI SI COSTRUISCE UN PIANO DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA SONO:

- stima del rischio cardiovascolare globale mediante valutazione clinica ed indagini strumentali;
- identificazione di obiettivi specifici per ciascun fattore di rischio;
- formulazione di un piano di trattamento individuale che includa: il cambiamento dello stile di vita (abolizione del fumo, dieta appropriata, controllo del peso corporeo, dello stato d'ansia e della depressione) e la prescrizione dell'attività fisica;
- intervento di mantenimento a lungo termine per ciascun paziente allo scopo di consolidare i risultati ottenuti, rivalutando nel tempo l'opportunità di modificare il trattamento.



Una particolare attenzione va rivolta ai pazienti attivi dal punto di vista lavorativo, al fine di permettere un pieno reinserimento nel mondo del lavoro. Il precedente livello di attività in ambito professionale e gli interessi ricreativi del paziente dovrebbero quindi essere attentamente valutati nella fase di programmazione dell'intervento riabilitativo. In molti casi, la valutazione dell'attività lavorativa può essere effettuata dal cardiologo clinico utilizzando appositi questionari orientati al lavoro. La valutazione deve includere informazioni riguardanti il tipo di lavoro, le richieste energetiche, lo stress psicologico, l'organizzazione del lavoro, turni, la sicurezza ed i rischi connessi alla specifica attività.

Per molti pazienti la decisione di ripresa dell'attività lavorativa può essere dedotta dai risultati di una valutazione cardiologica che includa l'esecuzione di un test ergometrico.

L'esercizio fisico è una componente fondamentale della riabilitazione cardiologica. Un'attività fisica programmata, adeguata, aerobica e prudentemente somministrata è consigliabile una volta superata l'emergenza ischemica, o in genere l'instabilità clinica, e dovrà essere proseguita possibilmente per tutta la vita. L'esercizio fisico favorisce il recupero e migliora gli aspetti fisici del recupero (riducendo la disabilità e la dipendenza funzionale, particolarmente importante in pazienti anziani e comunque con ridotta tolleranza allo sforzo) senza rischi aggiuntivi, migliora lo stato psico-sociale e riduce la mortalità. L'esercizio fisico può infine influenzare favorevolmente la funzione metabolica, abbassando i livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia, può ridurre il peso corporeo e può risollevarne l'umore.



GLI ELEMENTI DA CONSIDERARE PER ADATTARE IL PROGRAMMA DI ESERCIZIO ALLE CARATTERISTICHE DEL PAZIENTE SONO:

- età
- sesso
- classe di rischio
- patologie associate
- situazione muscoloscheletrica
- terapia farmacologica
(in particolare per quanto interferisce con la risposta allo sforzo)
- risultato del test da sforzo
- abitudini precedenti in termini di esercizio fisico
- gradimento dell'attività fisica
- comprensione delle modalità esecutive

Concludendo gli obiettivi della riabilitazione cardiologica sono di migliorare lo stato fisiologico e psico-sociale, di ridurre il rischio cardiovascolare, di prevenire il deterioramento clinico, in ultima analisi, di promuovere e mantenere un miglior stato di salute.

Questi obiettivi si raggiungono attraverso un processo multifattoriale che include:

- la valutazione del rischio in tutte le sue componenti;
- la stabilizzazione clinica e l'ottimizzazione dei trattamenti farmacologici raccomandati;
- il training fisico;
- un programma educativo per la riduzione del rischio e la modificazione dello stile di vita;
- un intervento psicocomportamentale;
- un adeguato follow-up.

Tali attività devono essere integrate in un intervento multifattoriale per la cura globale del paziente cardiopatico.

Sulla base delle evidenze scientifiche, si riconosce che la combinazione di esercizio fisico e di interventi educazionali e psico-sociali è la forma più efficace di riabilitazione cardiologica.

Nonostante si sottolinei l'importanza e l'urgenza di sviluppare programmi strutturati di riabilitazione e prevenzione per cardiopatici, molti pazienti non ricevono alcuna forma di intervento in questo senso.

La competenza e la professionalità dei medici di famiglia, e di tutti gli operatori coinvolti nel programma di riabilitazione è fondamentale ai fini dei risultati.



INFORMA

COLOMBO

Lo Studio Medico Specialistico è autorizzato alla RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE.

Il protocollo d'ingresso, in parte convenzionato con il SSN, prevede:

- visita con elettrocardiogramma
- ecocardiocolor
- prova sotto sforzo
- terapia riabilitativa ambulatoriale con fisioterapista.

Per appuntamento scrivete a:
fisioterapia@colombolab.com
o telefonate: +39 06 59649949

12 TAC CORONARICA

Studio Medico Specialistico Colombo

IN PASSATO la funzionalità delle arterie coronarie era visualizzata solo attraverso la coronarografia tradizionale effettuata mediante l'inserimento nelle coronarie di un catetere. A causa dell'eccessiva invasività questo esame è destinato esclusivamente a pazienti con sintomatologie evidenti escludendone l'applicazione come valutazione diagnostica a pazienti "considerati a rischio" o con sintomi lievi e non certi.

OGGI l'identificazione di eventuali alterazioni di natura arteriosclerotica a carico delle arterie coronarie viene effettuata attraverso la tac coronarica.

COS'È?

La tac coronarica è un **esame diagnostico non invasivo** che consente la visualizzazione anatomica tridimensionale delle arterie coronarie e, quindi, una dettagliata analisi delle eventuali alterazioni che causano la riduzione del flusso sanguigno al muscolo cardiaco (miocardio) permettendo al radiologo ed al cardiologo di escludere o confermare eventuali problemi alle arterie coronarie e, quindi, di consigliare al paziente la terapia più idonea: **chirurgica** (bypass aorto-coronarico), **interventistica** (stent), **medica** (per esempio le statine).

La tac coronarica può essere eseguita anche su persone con leggeri sintomi oppure "considerate a rischio" per familiarità, colesterolemia, stress, ecc.



LA TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA

Presso il servizio di diagnostica per immagini dello Studio Medico Colombo è attiva una nuova unità di Tomografia Computerizzata basata sulle più avanzate e performanti soluzioni tecniche attualmente a disposizione. Si tratta di una nuova apparecchiatura capace di acquisire simultaneamente 64 sezioni corporee [acquisizioni Total Body in 6-8 secondi].

Innovative metodiche:

- Cardio -TC (Coronaro-TC)
- Analisi vascolare avanzata e Panangio-TC (Angiografia 3D)
- Uro-TC (urografia 3D)
- Studio di endoscopia virtuale (colonscopia, rino-sinuscopia, cistoscopia, broncoscopia)
- Dentscan – studio delle arcate dentarie su formato digitale.



INFORMA

Le indagini TC effettuate dallo Studio Medico Colombo comprendono anche esami neuro, body ed osteoarticolari associate a ricostruzioni tridimensionali:

CRANIO, COLLO, TORACE, ADDOME, PELVI, ARTICOLAZIONI, COLONNA VERTEBRALE.

COLOMBO

13 TRAINING DI PREVENZIONE IL PROBLEMA DELLE CADUTE NELL'ANZIANO

Studio Medico Specialistico Colombo

Se si considera l'elevata frequenza con cui le cadute dell'anziano si verificano e, soprattutto, come una semplice caduta possa alterare un precario equilibrio e portare alla perdita dell'autonomia personale, si comprende come il problema sia di grande importanza per mantenere un soddisfacente stato di salute, inteso come condizione di benessere fisico, psichico e sociale.

I FATTORI DI RISCHIO

- ◆ Circa il 70% delle cadute avvengono in casa e in circa la metà dei casi si può individuare un rischio ambientale potenzialmente evitabile.
- ◆ Le aree domestiche a maggior rischio sono la camera da letto, il bagno e la cucina.
- ◆ Il pavimento scivoloso, i gradini, l'insufficiente illuminazione, servizi igienici inadeguati sono i fattori ambientali più ricorrenti.
- ◆ Molto importanti sono anche i fattori legati alla persona: calzature inadeguate, occhiali non più idonei, bastoni inadatti, vestiti che ingombrano i movimenti.
- ◆ Ulteriori fattori sono rappresentati anche da un'alimentazione sbagliata per quantità e qualità.
- ◆ Possono incidere altre situazioni legate alla persona: depressione, insicurezza, assunzione di alcuni farmaci, deficit cognitivi, ridotto controllo dell'equilibrio, alterazioni ortopediche dell'arto inferiore, vertigini, ecc.



COLOMBO

INFORMA

LA PALESTRA, propone corsi di ginnastica dolce in un luogo ideale per stare insieme e fare nuove amicizie.

Per maggiori informazioni telefonare al numero
+39 06 59649938

PREVENIRE LE CADUTE

- ◆ Seguire una dieta ricca di calcio e vitamina D.
- ◆ Fare un moderato esercizio fisico per recuperare la forza e la resistenza muscolare e per migliorare la mobilitazione.
- ◆ Assicurarsi che ci sia un'adeguata illuminazione nell'ambiente domestico.
- ◆ Rimuovere gli oggetti dal pavimento.
- ◆ Rimuovere tappetini e arredi bassi in cui si possa inciampare.
- ◆ È sicuramente efficace far eseguire visite domiciliari per una valutazione degli aspetti strutturali e impiantistici degli spazi abitativi.
- ◆ Cercare di limitare lo stress, che diviene più dannoso con l'avanzare dell'età.

LE VALUTAZIONI SULL'ANZIANO, ESEGUITE DA PROFESSIONISTI E SANITARI COMPETENTI NELL'AMBITO DELLE CADUTE, DEVONO INCLUDERE

- ◆ Valutazione di deambulazione, equilibrio e debolezza muscolare
- ◆ Valutazione del rischio osteoporotico
- ◆ Valutazione del deterioramento cognitivo o esame neurologico
- ◆ Valutazione della vista
- ◆ Valutazione dell'incontinenza urinaria
- ◆ Esame cardiovascolare ed eventuale revisione del trattamento farmacologico

È DUNQUE IMPORTANTE PARTECIPARE E ADERIRE AI PROGRAMMI DI PREVENZIONE



INFORMA

COLOMBO

Lo Studio Medico Specialistico propone un TRAINING DI PREVENZIONE strutturato in:

1. Rieducazione motoria complessa*
2. Mobilizzazione motoria cervicale*
3. Rieducazione motoria semplice*
4. Esercizi posturali e/o respiratori
5. Pedana propriocettiva

* Effettuabile attraverso il Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

Per informazioni: reparto di Fisioterapia 06/59649949

- Il Reparto ha anche realizzato una STRUTTURA-GIARDINO dove gli anziani possono partecipare attivamente ad iniziative culturali e ricreative.

- A sostegno dell'anziano nascono l'associazione A I D A con l'obiettivo di offrire alle persone anziane una nuova forma di aiuto e sostegno, e la CARD LINEA D'ARGENTO che permette di usufruire di servizi scontati.

Linea d'Argento
Colombo

06.59.64.99.55
SERVIZIO DOMICILIARE

14 INVECCHIARE BENE: UNA QUESTIONE DI FISICO

Studio Medico Specialistico Colombo

L'attività fisica equilibrata e controllata fa vivere più a lungo e meglio, riduce i rischi di cardiopatia e osteoporosi, combatte il sovrappeso e abbatte ansia e depressione.

I benefici del movimento si hanno non solo a livello fisico ma anche psicologico, perché lo stato di benessere da energia.

IL DECALOGO PER RIMANERE IN FORMA

- 1 Praticare regolare attività fisica
- 2 Avere un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura e povera di grassi animali
- 3 Mantenersi attivi da un punto di vista mentale
- 4 Interagire a livello sociale
- 5 Conservare i rapporti affettivi
- 6 Avere interessi
- 7 Non fumare
- 8 Rimanere curiosi
- 9 Conservare l'ottimismo
- 10 Consumare una moderata quantità di alcool



Le persone anziane tendono ad essere meno attive rispetto ai più giovani, a consumare quindi meno energie. Questa condizione rende più facile l'aumento e a volte la diminuzione del peso.

QUALCHE CONSIGLIO

- ✓ Ridurre alimenti calorici: caramelle, fritti, cibi ad alto contenuto di grassi alimentari
- ✓ Includere nella dieta latte, frutta e verdura, in particolare ortaggi a foglia verde in quantità tali da soddisfare le esigenze di vitamine e minerali
- ✓ Mangiare fibre per migliorare la digestione
- ✓ Assumere integratori vitaminici
- ✓ Per la normale idratazione dell'organismo bere abbastanza liquidi anche quando non si ha sete
- ✓ Mantenere un adeguato apporto proteico per evitare di perdere ulteriore massa muscolare



INFORMA

COLOMBO

L'Angolo del Relax presso lo Studio Colombo ti aiuta a rimanere in forma rilassandoti grazie allo yoga, ai massaggi shiatsu ed ai trattamenti olistici.

150 di medicina in cammino

Noi lo festeggiamo così

L'Italia nel 1861



L'Italia oggi



Le celebrazioni per i 150 anni dell'Unità d'Italia costituiscono per il Paese un punto di arrivo ma soprattutto un punto di partenza, uno stimolo per immaginare, impegnarsi e lavorare in vista di prospettive sempre più elevate e oltrepassare linee di progresso sempre nuove. Così è stato per 150 anni, in ogni settore. Così, tecnologia, scienza e medicina hanno raggiunto traguardi, elaborato capacità e generato possibilità un tempo inimmaginabili.

Desideriamo festeggiare 150 anni di innovazione dando vita a questo progetto, una rivista che si propone di documentare "la medicina del domani".

La fotografia di un Paese in cammino si pone in parallelo a quella di una medicina in cammino, sostenuta, spinta e fatta avanzare grazie ad un incessante impegno, ad una ferma perseveranza nella ricerca, ad un'infaticabile speranza riposta nei suoi risultati. Da tempo la medicina moderna agisce sotto la guida del più basilare dei valori, il valore della dignità umana, al servizio del quale la scienza deve porsi; la tecnologia medica, che af-

fianca la medicina moderna, dal canto suo, è una variante che evolve continuamente e, negli ultimi anni, ha accelerato sempre più il passo, con risultati davvero straordinari. Oggi rispetto a ieri... e domani più di oggi, scoperte scientifiche e progresso tecnologico hanno reso e renderanno possibile vivere più a lungo e in condizioni migliori, ottimizzando sia la diagnostica che le terapie. Tutto questo ha portato oggi a quanto è appropriato definire "la medicina del futuro".

La medicina rigenerativa, sulla quale la nostra rivista ha voluto focalizzare l'attenzione, è l'ultima frontiera per la cura di molteplici patologie e ribalta il *modus operandi* con una nuova filosofia di approccio alla malattia.

È importante infatti sottolineare che la medicina rigenerativa, per definizione ontologica, si basa sulla rigenerazione biologica da parte del corpo del paziente stesso di quel tessuto o organo deteriorato, in luogo delle tradizionali ed invasive sostituzioni con protesi o trapianti. Come gli articoli che abbiamo inserito testimoniano, una delle tecniche più diffuse è l'utilizzo

di emoderivati, che mosse i suoi primi passi nel 1997, con la proposta di Whitman di integrare nella colla di fibrina dei concentrati piastrinici.

Un anno dopo Marx dimostra che il concentrato piastrinico era in grado di indurre rigenerazione ossea in campo odontostomatologico.

Contemporaneamente si scoprì la capacità delle cellule staminali di riparare molteplici tessuti. Dunque è assolutamente corretto interpretare questi risultati affermando che la medicina rigenerativa si basa sull'impiego clinico di cellule staminali e prodotti biologici (PRP) che, migrando nel tessuto danneggiato, si riproducono fino ad ottenere la riparazione delle parti lese.

Poiché le cellule staminali promuovono la ricostruzione di tessuti di varia natura – cutanei, tendinei, ossei e muscolari – le applicazioni terapeutiche risultano praticamente illimitate.

Questa è la medicina rigenerativa, la medicina del futuro. Questi sono i traguardi della ricerca, che insistiamo essere il miglior investimento di ogni moderna società: perché con la ricerca si programma il futuro, perché un Paese senza ricerca è un Paese senza futuro. E senza progresso.

La nostra rivista, in primo luogo, si propone di diffondere una cultura della medicina aggiornata, sapiente, semplice e chiara.

Inno Nazionale

Fratelli d'Italia
L'Italia s'è desta,
Dell'elmo di Scipio
S'è cinta la testa.
Dov'è la Vittoria?
Le porga la chioma,
Ché schiava di Roma
Iddio la creò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Noi siamo da secoli
Calpesti, derisi,
Perché non siam popolo,
Perché siam divisi.
Raccolgaci un'unica
Bandiera, una speme:
Di fonderci insieme
Già l'ora suonò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Uniamoci, amiamoci,
l'Unione, e l'amore
Rivelano ai Popoli
Le vie del Signore;
Giuriamo far libero
Il suolo natio:
Uniti per Dio
Chi vincer ci può?
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Dall'Alpi a Sicilia
Dovunque è Legnano,
Ogn'uom di Ferruccio
Ha il core, ha la mano,
I bimbi d'Italia
Si chiaman Balilla,
Il suon d'ogni squilla
I Vespri suonò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Son giunchi che piegano
Le spade vendute:
Già l'Aquila d'Austria
Le penne ha perdute.
Il sangue d'Italia,
Il sangue Polacco,
Bevé, col cosacco,
Ma il cor le bruciò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.





Vuoi proteggere il suo futuro?

Le cellule staminali
del cordone ombelicale
sono un'opportunità

Il cordone ombelicale è una fonte naturale e preziosissima di cellule staminali che già oggi intervengono nella cura di gravi patologie quali: leucemie, linfomi e disordini del metabolismo

Per saperne di più contatta il

Numero Verde
800 438 270

Società di informazione ed assistenza
per l'Italia: Cryo-Save Italia S.r.l.
00156 Roma - Via Giulio Vincenzo Bona, 133
Tel. 06.4111346 - Fax 06.41229702

www.cryo-save.com

Cryo-Save
Save for Life

Europe's Leading Stem Cell Bank