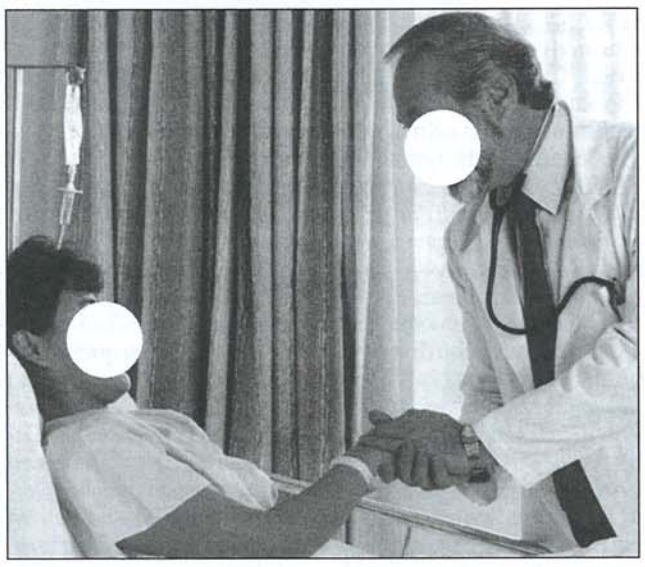
ASL NAPOLI 2

La centralità della donna nei progetti assistenziali

Giugliano, attivati nuovi ambulatori nel settore ginecologia



Raddoppia l'assistenza sanitaria alle donne residenti nell'Asl Napoli 2. Al fianco delle unità materno-infantili presenti nei vari distretti sanitari, da poche settimane presso l'ospedale di Giugliano sono stati attivati nuovi ambulatori che consentono di monitorare e curare tutta una serie di patologie di ambito ginecologico che prima erano appannaggio soprattutto di strutture private operanti sia a Napoli che nel nostro hinterland. "Nell'ottica di un miglioramento dei servizi sanitari pubblici– spiega il dottor Antonio Della Gala – al secondo piano del vecchio padiglione del "San Giuliano" abbiamo attivato 6 ambulatori specialistici sotto il coordinamento del dottor Salvatore Sciorio . In quest'area curiamo menopausa, sterilità, incontinenza da sforzo ma - continua Della Gala - operiamo anche con tecniche innovative sulle cisti ovariche. Grazie a nuove metodiche, cosiddette "non invasive" e denominate isteroscopia e laparoscopia, non c'è più necessità di incidere l'addome nel momento in cui si interviene su questo tumore maligno. Inoltre, tali tecniche consentono alla paziente anche un più agevole decorso post operatorio".

Altri ambulatori e servizi, attivati dall'equipe del dottor Sciorio ed inerenti l'ambito della ginecologia, riguardano l'effettuazione di esami, quali ecografie morfostrutturali e diagnosi prenatale, ed anche interventi di IVG, interruzione volontaria della gravidanza.

Per ulteriori informazioni, si può telefonare allo 081.8955268 o al 335407714

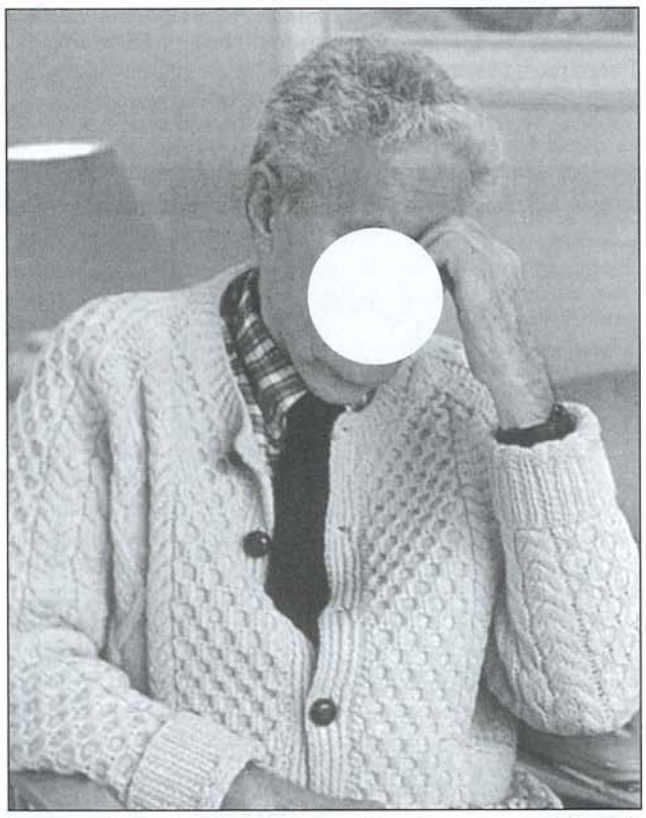
Cefalee e ciclo mestruale: convegno al distretto 58

GIUGLIANO - "Cefalee e ciclo mestruale", questo il tema della quinta conferenza annuale sulla cura del mal di testa. Ad organizzare il meeting, come di consueto, il dottor Giovanni D'Antonio, responsabile del centro interdistrettuale delle cefalee, unico in Italia nell'ambito dell'assistenza sul territorio. I lavori, che si sono svolti presso la sede del poliambulatorio del distretto 58 in via Basile, hanno visto, tra gli altri, gli interventi del dottor Pietro Granata e della dottoressa Filomena Ercole. Granata ha spiegato alle tante pazienti cefalalgiche che "sulla cefalea causata dal ciclo mestruale oggi si può intervenire in vario modo, differenziando le cure a seconda della natura del mal di testa originato nelle varie fasi del ciclo". Farmaci antiemicranici, ormonali o antinfiammatori possono infatti essere usati a seconda del periodo in cui si manifesta la cefalea cosiddetta "da ciclo". Inoltre, secondo Granata, oggi si possono prevenire i vari tipi di cefalea mestruale anche con "opportune diete alimentari o con la pratica del training autogeno". E proprio sui vari tipi di cefalea da ciclo è stato incentrato l'intervento della dottoressa Ercole. "C'è una cefalea ovulatoria – ha spiegato la Ercole – che si manifesta al 14° giorno, poi ce n'è un'altra, cosiddetta "emicrania vera", che fa capolino in tutta la fase centrale del ciclo ed è caratterizzata da assenza di sintomi anticipatori del comune mal di testa, e cioè alterazioni della percezione visiva uditiva o sensoriale. Ed ancora – ha continuato la Ercole – c'è una cefalea premestruale, che si manifesta 2 giorni prima delle mestruazioni che, a loro volta, nei canonici 5 giorni finali, portano un mal di testa i cui sintomi quasi sempre si differenziano rispetto a quelli della cefalea premestruale". Infine, il dottor D'Antonio nel suo intervento ha avvertito le pazienti che già abitualmente soffrono di "cefalea primaria" e che sono sotto cura a "non abbandonare tale trattamento farmacologico, in quanto la cefalea primaria ha natura diversa dalla cefalea da ciclo". "In alcuni casi – ha concluso D'Antonio – ci sono donne che, in concomitanza con il mal di testa da ciclo, interrompono la cura della cefalea primaria ipotizzando, erroneamente, che i farmaci in uso non stanno portando loro i benefici auspicati.

Ciò accade perché magari non conoscono la natura e il 'percorso' della cefalea mestruale".

Fisioterapisti e paramedici a lezione di medicina cinese

La medicina tradizionale cinese oggetto di un corso di formazione organizzato dall'Asl Napoli 2. A fisioterapisti, laureati Isef, studenti di medicina e infermieri professionali l'azienda sanitaria locale dà la possibilità di approfondire le metodiche del TUINA', antica arte del massaggio cinese da cui è poi derivata la più nota pratica del massaggio SHATZU, di origine giapponese. Il corso partirà, in barba alla scaramanzia, l'11 settembre prossimo e terminerà il 27 novembre. I 6 stage, comprendenti anche un esame teorico-pratico e il rilascio di un attestato di partecipazione, verranno svolti a Pozzuoli, nella sala convegni dell'ospedale Santa Maria delle Grazie, sempre nelle giornate del sabato. La parte teorica del corso sarà curata dalla dottoressa Paola Zulati, responsabile del centro di medicina cinese dell'Asl Napoli 2, e dal dottor Antonio Rossi, dirigente di primo livello presso il "S.M. Grazie" di Pozzuoli. Le esercitazioni pratiche verranno invece coordinate dal dottor Nicola Pallonetto, responsabile del Centro Studi di Riflessologia. Ma cos'è il TUINA' e in cosa si differenzia dalla SHATZU? "Il TUINA' – spiega la Zulati – è una tecnica comprendente ben 40 tipi di massaggi cinesi. A differenza dello SHATZU, opera maggiormente in quei punti del corpo nei quali spesso vengono posizionati gli aghi per l'agopuntura. In quelle zone, dove insistono i cosiddetti "canali energetici", attraverso la semplice digitopressione il TUINA'agisce con efficacia non solo nella cura di patologie osteoarticolari, gastroenteriche e ansioso-depressive, ma anche nell'ambito di un riequilibrio dello stato energetico complessivo del paziente. In tal modo il TUINA' consente una ripresa e, quindi, il ritorno ad uno stato di benessere generale della persona che si sottopone a tali massaggi".



La tecnica del massaggio TUINA' rappresenta, nell'ambito della medicina tradizionale cinese, un metodo efficace per lenire le sofferenze di anziani e bambini

Dottoressa Zulati, ci sono fasce di pazienti che più di altre possono ricevere benefici da questa pratica cinese? "Sì, i bambini e gli anziani, anche se per motivi non correlati tra loro. Nei bambini si possono curare, evitando la prescrizione di farmaci tradizionali, patologie come asma, rinite, sinusite e altre sofferenze riguardanti sia l'apparato respiratorio che quello gastrointestinale.

Negli anziani, il TUINA' è consigliato per alleviare i dolori derivanti da uno stato di salute già debilitato da altre gravi patologie presenti nell'organismo".

Color che sono interessati all'argomento possono telefonare ai seguenti numeri telefonici: 081.855.22.96-081.855.23.62-328.615.01.22

TUTTE LE DATE E GLI ARGOMENTI DEL CORSO DI TUINA'

Ecco, di seguito, il programma completo degli appuntamenti previsti dall'11 settembre al 27 novembre 2004 presso la sala convegni dell'ospedale Santa Maria delle Grazie di Pozzuoli.

Sabato 11, dalle ore 8,30 alle 17,30.

Temi : Le basi della medicina tradizionale cinese – La teoria dello yin e dello yang – I cinque movimenti.

Sabato 27 settembre, ore 8,30-17,30.

Temi: Organi e visceri nella Medicina Tradizionale Cinese e nel massaggio – Fisiopatologia dei meridiani e punti – Descrizione dei meridiani principali: polmone, grosso intestino, milza e stomaco.

Sabato 9 ottobre, ore 8,30-17,30.

Temi: Descrizione dei meridiani principali: cuore, intestino tenue, vescica, rene – I principi del massaggio cinese – Tecniche di tonificazione e dispersione – Le tecniche di manipolazione.

Sabato 23 ottobre, ore 8,30-17,30.

Temi: Descrizione dei meridiani principali: fegato, vescica biliare e triplice riscaldatore – Ministro del cuore – Il massaggio di rachide cervicale, spalla e arto superiore.

Sabato 6 novembre, ore 8,30-17,30.

Temi: Descrizione dei meridiani secondari e curiosi – Il massaggio toracico-addominale e dell'estremità cefalica.

Sabato 20 novembre, ore 8,30-17,30.

Temi: Il massaggio del rachide dorsale e lombare e arto inferiore – Il massaggio cinese nella sindrome ansioso-depressiva – Il massaggio del viso

Sabato 27 novembre 2004, ore 9,00-13,00:

Valutazione finale teorico pratica dei corsisti.

A cura dell'ufficio stampa dell'Asl Napoli 2

SALUTE e BENESSERE

Alimentazione estiva: meno calorie e un aiuto dalla natura

In estate, per sentirsi in forma, è importante seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, accompagnata dall'attività fisica. I cibi da preferire sono quelli ad alto contenuto di acqua e sali minerali, come la frutta e la verdura fresca, che, contenendo anche alcune vitamine, aiutano sia a compensare le perdite dovute alla maggiore sudorazione che a mantenere elastica la pelle. Mangiare più frutta significa assumere una quantità di potassio necessaria per una buona efficienza e tonicità dei muscoli. Molte persone, durante l'estate, eliminano dalla dieta il pane e la pasta; ma una dieta equilibrata non li esclude, perché la pasta contiene quattro calorie per grammo e rappresenta il carburante migliore per l'organismo, fornendo l'energia necessaria per l'intera giornata. Il consiglio è quello di consumarla a pranzo, condita con poco olio e associata magari ad un piatto di legumi. Con l'arrivo della bella stagione,è importante bere due litri d'acqua al giorno. Siccome la sensazione di sete compare più tardi rispetto alle necessità, soprattutto nelle persone anziane e negli atleti, il consiglio è quello di sorseggiare regolarmente piccole quantità d'acqua (100-150 cc., pari circa un bicchiere). Siccome la digestione e l'assorbimento di cibo producono calore corporeo, è necessario, durante il periodo estivo, ridurre i cibi ad alto contenuto di proteine, che sono quelli maggiormente riscaldanti, quali carni formaggi e insaccati. In ogni caso il regime alimentare è correlato anche all'esposizione ai raggi solari. in tale contesto va detto che, con l'introduzione nella dieta d'alcune vitamine o precursori di esse, possiamo predisporre la nostra pelle ad un'abbronzatura più idonea.

Le vitamine che troviamo in natura e che ci possono aiutare sono il beta-carotene e le vitamine del gruppo B. Le fonti naturali di beta-carotene (o provitamina A) sono: albicocche, carote, anguria, asparagi, lattuga, spinaci, zucca. Invece le vitamine del gruppo B le troviamo in: ceci, fagioli, lievito di birra (B1), formaggio, mandorle, pollo (B2), avocado, banane, carote, lenticchie (B6). Oltre agli alimenti, possiamo introdurre questi elementi nutritivi anche con integratori vitaminici che ne contengono una quantità superiore a qualsiasi porzione di frutta o verdura. Le persone che hanno pelli più delicate, devono avere un occhio di riguardo e seguire un'ulteriore elemento: si chiama coenzima Q10. Di questa particolare sostanza, che si trova un pò in tutti i cibi, si è scoperto che essa esercita una forte azione di protezione e difesa sulla pelle.

A cura della Dott.ssa Elisabetta Canetto e del Dott. Giuseppe De Stasio (Staff Farmacia Chiefalo)