



...cose di Cuore

Associazione di Volontariato onlus "Amici del Cuore, Venezia"
federata a "Triveneto Cuore" aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario d'informazione scientifica, culturale e sportiva per gli Associati veneziani



DOTTORE, È DA UN PO' DI TEMPO CHE HO UN FASTIDIO AL PETTO QUANDO SALGO IL PONTE DI RIALTO

*Dott. Daniele Scarpa
U.O. Cardiologia Ospedale Civile di Venezia*

Questa è una situazione che spesso i pazienti ci riferiscono, quella di avere un fastidio o un vero e proprio dolore al torace che compare durante uno sforzo fisico e che scompare con uno o due minuti di riposo. Si tratta dell'angina da sforzo, un dolore, spesso percepito come un peso, localizzato al centro del torace, di intensità che può variare da un semplice fastidio fino ad un profondo malessere. Alcune volte la presentazione può essere atipica, cioè con un dolore non localizzato al torace anteriore ma che coinvolge la bocca dello stomaco, le braccia o il collo e la mascella, altre volte ancora il sintomo prevalente può essere la dispnea, cioè la mancanza di fiato inusuale durante uno sforzo.

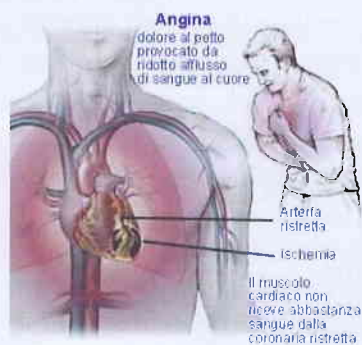
L'angina da sforzo è il sintomo della possibile presenza di un restringimento delle arterie coronarie, i vasi sanguigni responsabili del nutrimento del muscolo cardiaco. In

presenza di questo restringimento, tecnicamente detto stenosi coronarica, il passaggio di sangue è ridotto ma sufficiente per garantire un adeguato apporto di ossigeno e nutrimento al muscolo cardiaco in condizioni di riposo. Durante uno sforzo però le richieste metaboliche del cuore aumentano ma non possono essere soddisfatte per via della stenosi che impedisce al flusso sanguigno di aumentare; questo determina un'ischemia miocardica, evento alla base del dolore. L'ischemia si risolve, generalmente in pochi minuti, con il riposo, cioè facendo diminuire le esigenze metaboliche del cuore.

Le stenosi coronariche si formano lentamente nell'arco di anni e tale processo è dovuto all'aterosclerosi, cioè all'accumulo, all'interno della parete del vaso, di materiale

costituito in larga misura da colesterolo. La malattia aterosclerotica può colpire chiunque ma ci sono individui più vulnerabili di altri, perché presentano uno o più dei seguenti fattori di rischio:

- **Ipertensione arteriosa:** la pressione sanguigna elevata e non controllata determina una sorta di indurimento delle arterie che le predispone allo sviluppo della malattia aterosclerotica;
- **Elevati livelli di colesterolo nel sangue:** l'ipercolesterolemia, e in particolare gli elevati livelli di colesterolo cattivo (LDL), predispone all'aterosclerosi in quanto il colesterolo è l'elemento principale per la formazione e l'accrescimento delle placche aterosclerotiche;
- **Diabete:** elevati livelli di glicemia favoriscono il processo aterosclerotico per varie ragioni, una di queste legata ad un danno diretto apportato dall'iperglicemia alla parete delle arterie;
- **Fumo:** i prodotti della combustione che vengono inalati passano nel sangue e contribuiscono a danneggiare la parete delle arterie;
- **Obesità:** in genere frutto di uno stile di vita globalmente scorretto, da un lato predispone all'ipertensione, al diabete e all'ipercolesterolemia e dall'altro, attraverso l'accumulo di tessuto adiposo, provoca uno stato di infiammazione cronica;
- **Vita sedentaria:** anche questa predispone all'ipertensione, al diabete e all'ipercolesterolemia;



Anno XVIII - Numero 49

Novembre 2019

Publicazione

curata e distribuita da

"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

Pag. 1

**Dottore, è da un po' di tempo
che ho un fastidio al petto
quando salgo
il Ponte di Rialto**

Pag. 2

**Premio San Rocco conferito
a Tatiana Fava Scarpa**

Pag. 3

**Il nostro programma
per il 2020**

Pag. 4

**Remiere e associazioni
di volontariato:
una regata da
"chilometro lanciato"**

- Familiarità: persone che hanno il papà o un fratello con aterosclerosi nota ad una età inferiore ai 55 anni o che hanno la mamma o una sorella con aterosclerosi nota ad una età inferiore ai 65 anni sono a loro volta maggiormente a rischio di sviluppare la stessa malattia a livello coronarico;
- Sesso: gli uomini sono più a rischio delle donne, che sono protette dal loro assetto ormonale. Il rischio delle donne aumenta progressivamente, fino a diventare simile a quello degli uomini, negli anni successivi alla menopausa;
- Età: più l'età avanza e maggiore è la possibilità che si siano formate delle placche aterosclerotiche.

Quando una persona riferisce dei sintomi che ci fanno sospettare la presenza di un'angina da sforzo il primo passo è quello di cercare di quantificare la probabilità di una malattia aterosclerotica sulla base della valutazione della presenza e della severità dei fattori di rischio appena citati. Il secondo passo, quando la probabilità venga giudicata non molto bassa, è quello di andare a ricercare i segni di ischemia miocardica che però, come abbiamo detto, non è presente a riposo ma si manifesta solo durante uno sforzo. Bisognerà quindi ricreare, in un ambiente protetto, le condizioni di uno sforzo fisico sufficiente da poter far emergere dei segni rilevabili di ischemia miocardica, o da poterli escludere con ragionevole certezza. L'esame più semplice è il test da sforzo, consiste nel registrare l'elettrocardiogramma del soggetto mentre questo pedala su una bicicletta o cammina su un nastro girevole a carico via via crescente. In questo modo si possono evidenziare delle alterazioni dell'elettrocardiogramma che suggeriscono la presenza di ischemia cardiaca. Altre opzioni diagnostiche, in genere di secondo livello o indicate in prima battuta per pazienti selezionati, possono essere l'ecografia cardiaca da stress, la scintigrafia miocardica da stress o la TC coronarica. Compito del Cardiologo è quello di indicare l'esame più adatto a ciascun paziente.

Una volta appurata la presenza di ischemia cardiaca da sforzo è necessaria una valutazione diretta delle arterie coronarie mediante coronarografia. Si tratta di un esame invasivo ma indolore, oggi assolutamente sicuro e praticato di routine, con il quale, mediante l'utilizzo di particolari cateteri e l'iniezione di mezzo di contrasto, è possibile valutare direttamente su uno schermo i vasi arteriosi del cuore, confermando in questo modo con visione diretta la presenza di un restringimento aterosclerotico. Nella maggior parte dei casi le stenosi coronariche possono essere trattate attraverso la dilatazione con un palloncino e l'impianto di uno o più stent, una piccola "maglietta metallica" che mantiene ben aperto il vaso. In alcuni casi selezionati, quando la malattia aterosclerotica riscontrata è particolarmente diffusa e grave, può essere necessario un intervento cardiocirurgico con confezionamento di uno o multipli by-pass aorto-coronarici. Tuttavia, non sempre la malattia aterosclerotica delle coronarie richiede un trattamento diretto e in rari casi può essere richiesta la sola terapia farmacologica.

Una volta trattate le stenosi coronariche, l'ischemia miocardica da sforzo non si verifica più in quanto l'apporto di sangue è libero di aumentare in risposta all'incremento delle esigenze metaboliche del muscolo cardiaco. Importante però è ricordare che una terapia farmacologica adeguata è sempre necessaria a mantenere il risultato ottenuto. Fondamentale è anche agire sui fattori di rischio correggibili, quindi adottare un corretto stile di vita privilegiando una dieta sana, povera in cibi salati, confezionati, ad alto indice glicemico e ricchi di grassi, smettere di fumare, svolgere una regolare attività fisica aerobica (camminare per almeno trenta minuti almeno cinque volte a settimana), abbassare i livelli di colesterolo, controllare la glicemia e i valori di pressione arteriosa.

UNA NOTIZIA CHE SEGNALIAMO CON GRANDE PIACERE

Premio San Rocco 2019 conferito a Tatiana Fava Scarpa volontaria dell'Associazione Amici del Cuore di Venezia

La sua costante ed incisiva presenza nell'ambito civile e culturale della città di Venezia è sempre stata coniugata con una personale, impegnata attività nell'ambito del volontariato verso gli ammalati, gli indigenti e le persone che vivono nella marginalità. Dopo una lunga presenza nell'organizzazione della Guardiania presso il Museo Diocesano e le Gallerie dell'Accademia, ha dedicato il proprio tempo nell'assistere gli anziani ospiti della casa di Riposo San Lorenzo. Quale componente dell'Ordine di Malta ha partecipato a numerosi pellegrinaggi a Lourdes accompagnando ammalati con gravi disabilità. Sotto l'egida dell'Avapo ha assistito numerosi pazienti del settore oncologico. Ella da tempo costituisce un sicuro riferimento per le persone in difficoltà che accoglie con la simpatia di chi con loro intende vincere le asperità e gli ostacoli di una vita menomata. Con una parola gentile, lo sguardo attento e l'impegno quotidiano, ha fatto emergere i caratteri più significativi della carità e del civismo perseguiti nei secoli secondo il messaggio di San Rocco.

Dato in Venezia nella Sede della Scuola Grande il 16 agosto 2019 - Festa di San Rocco

*Il Cancelliere, Ing. Alfredo Baroncini
Il Guardian Grando, Arch. Franco Posocco*

IL NOSTRO PROGRAMMA PER IL 2020

Continuerà, ovviamente, l'attività dei volontari di corsia che costituisce uno degli impegni più importanti della nostra Associazione. Dopo gli accordi con l'ASL 13 riguardo la figura dei "volontari di corsia", rispetto alle loro mansioni, disciplinate dal nuovo concordato concluso quest'anno, i nostri associati garantiscono una presenza di un paio di ore quotidiane, durante le quali incontrano i degenti, raccogliendo le urgenze, le testimonianze, le diverse necessità, in quella forma di dialogo amichevole che spesso costituisce un fattivo sostegno morale. Non mancano i piccoli aiuti pratici a degenti privi di assistenza, in accordo con il personale del reparto. In effetti, il miglioramento delle condizioni di vita all'interno del reparto di Cardiologia è forse l'obiettivo primario della nostra azione. Le iniziative che pubblicizzano l'Associazione al fine di raccogliere donazioni, sono mirate a rendere sempre più efficiente e confortevole la permanenza, migliorando non solo gli arredi (letti specialistici, televisori, distributore d'acqua, ecc.), ma anche offrendo, in accordo con il comitato scientifico e la dirigenza dell'ASL, tutti quei costosi strumenti di lavoro (dal semplice computer al sofisticato elettrocardiografo di ultima generazione) che le attuali difficoltà economiche della sanità non riescono a garantire, mentre la generosità a volte sorprendente dei donatori, spesso reduci da un ricovero adeguatamente assistito, consentono alla nostra Associazione di procurare. Stiamo da tempo tentando di organizzare un **nuovo corso di formazione per i volontari**. Avevamo ottenuto la collaborazione degli esperti per la docenza; c'era pure la sala e un concentrato calendario serale che offriva gratuitamente a tutti i partecipanti (in particolare ci si rivolgeva anche ai parenti dei cardiopatici) un corso di massaggio cardiaco. Purtroppo è mancato un adeguato numero di partecipanti. I pochi iscritti stanno sperimentando l'attività in corsia con l'assistenza di un tutor, pronti a partecipare al prossimo corso che tenteremo di organizzare nuovamente. Lanciamo quindi un appello, soprattutto ai giovani, perché partecipino, senza alcun obbligo, alla formazione di un volontariato che spesso può offrire grandi soddisfazioni morali. I dettagli saranno opportunamente pubblicizzati.

Il Consiglio direttivo ha inoltre deciso di riprendere i **corsi di massaggio cardiaco negli istituti superiori di Venezia**. Anche questa è un'attività che va oltre le semplici istruzioni "tecniche" che tuttavia possono a volte salvare una vita. La scuola è un altro settore che arranca economicamente e, nonostante la buona volontà di alcuni docenti, non è in grado di attivare corsi a pagamento. La gratuità della nostra opera, consente di esercitarsi con manichini realistici, seguendo le istruzioni d'infermieri specializzati e soprattutto potendo sentire i chiarimenti e discutere con il primario di un reparto di eccellenza. La riuscita delle lezioni è testimoniata dall'attenzione interessata degli studenti (non sempre oggi così scontata), dall'aumentata consapevolezza che si può responsabilmente agire in una improvvisa urgenza e dalle continue richieste di ripetere l'esperienza con altre classi. Purtroppo, le disponibilità sono oggettivamente limitate ed è bene ricordare che tutto il personale medico e infermieristico, partecipa a titolo gratuito, sacrificando il turno di riposo.

Sono in corso importanti trattative con l'AVA, l'**Associazione degli Albergatori Veneziani**, per realizzare delle manifestazioni simili a quelle svolte con l'associazione degli artigiani. Una giornata, quindi, in cui si offriranno effettuazioni di ECG, con rilascio di tessera magnetica, e corsi di massaggio cardiaco per il personale alberghiero. Gli accordi sono in corso e si discute anche di un'ambiziosa ipotesi per stampare una mappa di tutti i defibrillatori presenti nella città, al momento inesistente.

L'esperienza vissuta nei due intensi giorni alla **Mostra del Cinema del Lido**, ha lasciato una favorevole impressione e si ritiene opportuno ripetere per la terza volta lo svolgimento della manifestazione anche nel 2020, offrendo alla cittadinanza la possibilità di effettuare un ECG nel nostro gazebo. Un'occasione anche per consultare il personale medico che, con grande professionalità e cortesia, è sempre pronto ad offrire confortanti consigli.

Continueranno, anche, le ormai consolidate **attività di mantenimento della forma fisica** nelle specializzate sedi del Monoblocco al Lido e nella palestra dell'Istituto a San Lorenzo. Il successo di queste pratiche, specie quella della piscina con acqua di mare al lido, costringe a una necessaria regolamentazione delle priorità di accesso. Pur valutando che l'obiettivo è anche quello non meno importante della prevenzione e quindi l'attività fisica guidata da un esperto istruttore rimane aperta a tutti i soci, è evidente che avranno la precedenza i cardiopatici documentati. Tutti i corsi (Ginnastica alla palestra lido - ginnastica alla palestra di San Lorenzo - piscina al lido) perciò avranno una durata di dieci lezioni al mese, seguendo poi un criterio ragionevole di turnazione per gli eventuali esclusi.

Parteciperemo anche nel 2020 alla tradizionale **regata delle associazioni di volontariato**, cercando anche di migliorare la visibilità dell'Associazione che spesso risulta un po' discreta anche per la limitata partecipazione di volontari, a volte in quel periodo impegnati in altre attività.

Non mancheranno anche nel futuro le **donazioni al reparto** di strumenti e altre necessità, secondo le indicazioni che provengono dal comitato scientifico e dalla direzione. Tutto compatibilmente con le risorse a disposizione e nel rispetto delle nuove normative che regolamentano le attività delle associazioni del Terzo Settore, recentemente riordinate secondo indicazioni che necessitano di un nuovo statuto. Certamente, la raccolta di fondi per migliorare il reparto, resta con l'attività in corsia, il punto cardine delle nostre attività e ringraziamo tutti ancora una volta per i generosi contributi finora elargiti.

REMIERE E ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO: UNA REGATA DA "CHILOMETRO LANCIATO"

Domenica 13 Ottobre, nella magica cornice del Rio di Cannaregio, si è svolta la tradizionale regata che vede coinvolte e gemellate tutte le società remiere e le associazioni di volontariato. La competizione, divenuta quasi una classica, ha ormai 10 anni di storia e vede nelle vesti di efficace organizzatore la Società Canottieri di Cannaregio. Alle diverse associazioni presenti, viene abbinato per sorteggio, un arco delle remiere. Agli "Amici del cuore" è stata assegnata la squadra dei "Nomboli" di San Polo, composta da: Marco Melloni, Silvia Ramich, Nicola Ferro, Federico Ceolin, Marco Riato, Gigi Tormen. A loro va il nostro sincero ringraziamento per l'entusiasmo e la passione con cui hanno spinto la caorlina nel percorso di gara. Dal ponte dei Tre Archi fino al ponte delle Guglie, una festosa cornice di pubblico ha applaudito lo sforzo dei rematori, impegnati praticamente in uno sprint lungo un chilometro. Infine, tra i banchi delle associazioni di volontariato, dopo le premiazioni con le autorità comunali rappresentate dal Sig. Giusto, rematori, volontari e pubblico hanno partecipato ad un piccolo rinfresco, nel conviviale spirito olimpico, dandosi appuntamento per l'anno venturo.



*In occasione delle prossime festività
il Consiglio Direttivo augura
a tutti i soci e alle loro famiglie
**BUON NATALE
E FELICE ANNO NUOVO***

Natività e adorazione dei Magi - Jacopo da Ponte detto "il Bassano" - 1592

"Amici del Cuore di Venezia" Associazione di volontariato Onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia

Castello, 6777 - 30122 Venezia

Cell. 340 00.60.633 - 347 55.80.200

E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org

C.F. 94053280270 da utilizzare per la scelta del 5 per mille

C.C.P. n. 25910480 - Iban IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480

BANCA DELLA MARCA FILIALE DI VENEZIA

Iban IT05 Y070 8402 0050 4600 4700 182

Orario di segreteria presso il Reparto di Cardiologia Ospedale Civile:
martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00.

Orario di segreteria presso il Reparto di Cardiologia Distretto del Lido:
martedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00

Siamo altresì presenti al Centro Servizi dell'Ospedaletto S. Lorenzo
nei giorni di lunedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00.

Cell. 340 00.60.633

SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezia.org

Visitate il blog ed esprimete

il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:

www.trivenetocuore.it

Sito del Coordinamento Nazionale al quale
aderisce anche la nostra Associazione:

www.conacuore.it