



Amici del cuore, Venezia

Associazione di volontariato - ONLUS

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

PACE MAKER E DEFIBRILLATORI: come convivere con una macchina.

Dicono che la capacità di usare le macchine sia peculiare anche se non esclusiva della specie umana. Ma i portatori di Pace Maker la macchina se la portano dentro, impiantata. I Pace Maker e i Defibrillatori sono macchine particolari che generano impulsi elettrici; le loro funzioni si sono evolute nel tempo e attualmente sono dei veri computer dotati di funzioni diagnostiche, decisionali, di memoria e di capacità di comunicare. Funzionano con l'energia fornita da una batteria collocata al loro interno e che ne garantisce almeno 5 anni di durata. Durante i controlli periodici (ogni 6-12 mesi) viene controllato anche lo stato di carica della batteria: quando vicina ad esaurimento, il pacemaker viene sostituito. Di cambio in cambio la convivenza del paziente con il Pace Maker si prolunga per tutta la vita. La presenza della macchina Pace Maker comporta alcuni inconvenienti. Il Pace Maker viene alloggiato sotto la cute al di sotto della clavicola, è pertanto visibile un rigonfiamento sottocutaneo. Per evitare interferenza con altre macchine nella pratica vita quotidiana sono richiesti solo piccoli accorgimenti: evitare di sostare tra i pannelli antitaccheggio, evitare i rilevatori di metalli, evitare di indossare il telefono portatile sopra la tasca del PM. Più complessa è la possibilità di interferenza con grosse macchine elettriche in ambiente lavorativo, in tal caso sono necessarie valutazioni personalizzate da parte del medico assistito da competenze ingegneristiche. Raramente la stessa stimolazione elettrica può costituire un problema per effetti sulla dinamica cardiaca: in questi casi sono necessarie riprogrammazioni del Pace Maker e talvolta sostituzione del sistema di stimolazione. Il Pace Maker non è un cuore nuovo. Il cuore è un organo complesso, una pompa muscolare che fa circolare il sangue, dotato di valvole che direzionano il flusso del sangue al suo interno, di arterie (le coronarie) che lo nutrono e gli riforni-

scono l'ossigeno. Il cuore si contrae ritmicamente, la frequenza di contrazione è comandata da un generatore di impulsi elettrici ritmici situato nell'atrio di destra, la frequenza cambia in risposta a stimoli nervosi che la adattano all'attività della persona; l'impulso elettrico si trasmette poi a tutto il cuore in una sequenza preordinata che garantisce il massimo di efficienza contrattile. Il Pace Maker viene impiantato in quei pazienti che presentano sintomi da difetto dell'impianto elettrico o che sono giudicati a rischio di sviluppare in futuro tali deficit. Il sintomo principale con cui si manifesta il difetto dell'apparato elettrico del cuore è una frequenza troppo bassa con conseguenti sintomi di stanchezza e svenimenti. Per impiantare un Pace Maker (e un Defibrillatore) è necessario un piccolo intervento chirurgico, praticato in anestesia locale: si incide la cute sotto la clavicola, si introducono gli elettrocateri fino alle camere cardiache; gli elettrocateri vengono poi collegati al Pace Maker che viene alloggiato sotto la cute. Il Defibrillatore oltre a svolgere il lavoro del Pace Maker è in grado di erogare una scarica elettrica capace di interrompere gravi aritmie, fibrillazione ventricolare e tachicardia ventricolare, che originano nei ventricoli e che se non vengono immediatamente interrotte possono portare a morte. Queste aritmie si possono manifestare in pazienti con gravi cardiopatie o con difetti congeniti della formazione dell'impulso elettrico. Il Defibrillatore viene impiantato in persone che hanno già presentato arresto cardiaco in assenza di fattori intercorrenti e transitori. L'intervento del Defibrillatore può essere avvertito come un pugno sul torace, inoltre poiché l'intervento richiede alcuni secondi può comunque essere preceduto da perdita di coscienza; vi sono infine situazioni, solo in parte evitabili, in cui il defibrillatore interviene quando non necessario. Nel complesso se il lavoro del Pace Maker di solito non è avvertito dal pa-



ziente, il lavoro del Defibrillatore può attraversare momenti di criticità. Anche di questo bisogna tener conto quando si propone l'impianto del Defibrillatore: pochi dubbi esistono riguardo all'indicazione in pazienti che hanno già sperimentato un arresto cardiaco, molte discussioni sono aperte sull'indicazione per la prevenzione dell'arresto cardiaco. Infatti i criteri di identificazione dei pazienti a rischio di arresto cardiaco sono ancora piuttosto grossolani. Bisogna essere molto chiari: in questo come in altri campi della medicina vi sono molti protagonisti in gioco:

- 1) I pazienti che esigono giustamente che sia protetta la loro sopravvivenza ma che esigono anche di non essere sottoposti a procedure inutili e comunque non esenti da rischi e inconvenienti.
- 2) La società che cerca di destinare le risorse a impieghi che giustifichino la spesa evitando gli sprechi.
- 3) L'industria biomedica e farmaceutica che ha interesse ad ampliare il mercato anche finanziando ricerche scientifiche su nuove indicazioni all'utilizzo dei suoi prodotti.
- 4) I medici che si trovano a dover decidere mediando tra tutte queste esigenze. È necessario, anche se non semplice, che i pazienti e le loro associazioni diventino protagonisti informati e coscienti di queste problematiche.

dr. Alessandro Vaglio,
Cardiologo O.C. Venezia

Anno I - Numero 4
Dicembre 2005

Pubblicazione curata
e distribuita da
"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

► pag. 1

Pace Maker e Defibrillatori:
come convivere con una
macchina

► pag. 2

Perché è importante una
attività fisica regolare

► pag. 3

- Ci riabilitiamo con il ballo latino-americano
- Riprendiamo i corsi di yoga
- Operazione salvacuore
- La prevenzione cardiovascolare nel Centro Storico a Venezia
- Serata di beneficenza all'Hotel Hungaria del Lido

► pag. 4

- Gli Amici del cuore sono andati a Trieste, Parenzo e Rovigno
- Ricette veneziane
- Cartolina da...
- Proverbi



*Il Direttivo
e il Comitato Tecnico-Scientifico
augurano a tutti gli Associati
e alle loro famiglie*

*Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*



Perché è importante una attività fisica regolare

Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici **per il corpo**.

L'attività fisica infatti:

- riduce il rischio d'infarto di cuore e di ictus;
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- facilita il controllo del peso corporeo;
- migliora il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo e di trigliceridi;
- riduce il rischio di diabete e di osteoporosi;
- aumenta la capacità di compiere attività fisiche anche impegnative;
- facilita lo smettere di fumare.

Vi sono inoltre vantaggi anche **per la mente**:

- migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni;
- è facilitato il sonno regolare;
- rafforza l'autostima;
- facilita la socializzazione.

I benefici sono rapidi

- già dai primi giorni si possono constatare gli effetti.



Quale attività fisica è consigliabile? Quanto deve essere intensa?

Nella nostra società la maggior parte delle persone conduce una vita sedentaria, sia durante il lavoro che nelle ore libere. L'uso dei mezzi di trasporto, il tempo davanti al televisore o al computer sono dimostrativi di questo che è diventato un problema di salute pubblica. E' dimostrato che una attività fisica moderata e divertente, quindi non necessariamente intensa, se eseguita regolarmente, comporta benefici sia a breve che a lungo termine. Attività semplici, come quella "di mantenimento" praticata nella nostra palestra al Lido, andare in bicicletta, danzare, ecc...limitano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari. Queste attività devono essere svolte però per almeno due o tre volte la settimana, in tutte le stagioni. Considera la possibilità di coinvolgere i famigliari nel tuo programma di attività fisica.

È necessario consultare un medico prima di iniziare l'attività fisica?

Si è opportuno. Consultare un medico, meglio se un cardiologo, prima di iniziare, specie se conduci una vita sedentaria, per assicurarti che il programma di attività fisica che hai scelto sia adatto a te. Il confronto con il medico è importante soprattutto se hai un'età intermedia o avanzata.



Come proseguire nel tempo il programma di attività fisica iniziato?

Uno stile di vita attivo, non è qualcosa da seguire per alcuni giorni, settimane o mesi, ma deve diventare una costante, un'abitudine, lo stile della tua vita. L'attività fisica praticata con regolarità, certamente migliora la qualità della tua vita.

I benefici dell'attività fisica sono evidenti anche nei più piccoli e tra gli anziani.

I bambini e i ragazzi imparano uno stile di vita "salvacuore" in grado di prevenire i fattori di rischio.

Gli anziani acquistano un tono migliore, riducono la probabilità di insorgenza di svariati disturbi, migliorando la loro qualità di vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza.





Ci riabilitiamo con il ballo latino-americano

Dopo lo strepitoso successo ottenuto la sera dell'otto settembre all'Hotel Hungaria al Lido, con la partecipazione del corpo di ballo latino americano, diretto dal m° Pier Pozzana, il Consiglio Direttivo, per soddisfare le richieste dei molti Soci presenti alla manifestazione, organizza alcuni corsi di 'movida-latina' avvalendosi del medesimo Maestro, quale ulteriore forma di riabilitazione per cardiopatici, beninteso oltre l'attività di palestra, che sta ottenendo notevoli consensi, tali da dover portare da due a tre ore le lezioni bi-settimanali.

I corsi avranno inizio martedì 10 gennaio 2006 alle 15.30 e alle 18.30, presso la palestra del Lido

La quota di partecipazione viene fissata in Euro 30,00 per persona, per dieci lezioni. Le iscrizioni, riservate ai soli Soci e coniuge, ma anche due soci single, si ricevono per coppia, in sede, in palestra, per telefono al **041-5295506** martedì e giovedì 15-18 oppure al cellulare di servizio **338-1041873** (9-18)



Riprendiamo i corsi di Yoga

Aseguito di quanto pubblicato a pag. 5 del notiziario nr. 2, s'informa che i corsi di Yoga riprenderanno da martedì 10 gennaio 2006 presso la palestra di palazzo Balbi-Valier a Venezia, San Marco 2507 con orario 10.30-11.30 e cadenza settimanale. I corsi saranno seguiti, come l'anno scorso, dalla sig.ra Paola Saccoman. La quota di iscrizione è fissata in Euro 30 per l'intero corso. È necessario iscriversi entro e non oltre il 31 dicembre p.v. con le consuete modalità.

Operazione SalvaCuore - 25-27 novembre 2005

Quest'anno, il Coordinamento Nazionale delle Associazioni di Volontariato del Cuore, "Co.na.cuore" organizza una grande manifestazione a carattere nazionale per raccogliere fondi da destinare alla ricerca e ha per obiettivo sensibilizzare la popolazione sulle problematiche del Cardiopatico; sensibilizzare la popolazione ad un corretto stile di vita per prevenire le malattie cardiocircolatorie; raccogliere fondi per un progetto adottato dal Comitato Schietifico Nazionale Conacuore. Avrà il patrocinio della Presidenza della Repubblica e del Ministero della

Sanità. Saranno interessati: Sindaci, presidente della Provincia, Associazioni di categoria, anche per la vendita di sacchetti di noci ai propri dipendenti. La nostra Associazione, aderendo alla manifestazione, aprirà a Venezia un Gazebo in Campo San Bortolomio per la vendita di mille sacchetti di noci (la noce è stata riconosciuta come simbolo "della frutta del cuore" in considerazione delle sue molteplici proprietà benefiche) e alcuni gadget appositamente acquistati. L'iniziativa verrà pubblicizzata sulla stampa e sulle televisioni nazionali, pubblica e private.

La prevenzione cardiovascolare nel Centro Storico a Venezia.

Grazie alla ottima collaborazione tra la nostra Associazione e la Cardiologia di Venezia hanno avuto successo le due manifestazioni di autunno dedicate alla prevenzione e alla educazione sanitaria. Il 25 settembre, come già annunciato sul precedente numero di questo notiziario si è celebrata la Giornata Mondiale del Cuore negli ambulatori della nostra Cardiologia ai Ss Giovanni e Paolo. Il primario, dr. Risica, le dr.sse Martino, Cati, Martini e alcuni Amici del Cuore hanno accolto i cittadini per un colloquio amichevole sui fattori a rischio cardiovascolare legati all'obesità e al sovrappeso. Una settantina di persone di tutte le età (dai 18 agli 85 anni !!!) sono state valutati peso, altezza e indice di massa corporea e circonferenza addominale e pressione arteriosa. A ciascuno sono stati dati consigli personalizzati. Di particolare gradimento sono risultate le lezioni di alimentazione corretta della dietista Caterina Soggia. Di carattere Nazionale, invece, il secondo appuntamento "Cardiologie Aperte". Il 23 ottobre scor-

so i reparti di Cardiologia degli ospedali italiani sono stati aperti al pubblico. I cardiologi dei Ss. Giovanni e Paolo sono rimasti a disposizione tutta la giornata per condurre a piccoli gruppi i visitatori attraverso gli ambulatori del piano terra dove si pratica la diagnostica non invasiva (ecocardiogrammi, monitoraggi Holter, controllo Pace Maker, prove da sforzo con o senza misura del consumo di ossigeno, Tilt-test e ovviamente visite ed elettrocardiogrammi). I visitatori sono stati accolti da personale medico e paramedico anche nei laboratori del terzo piano dove si eseguono indagini e procedure invasive, cateterismo cardiaco coronarico e arterioso, studio elettrofisiologico, impianto di Pace Maker, defibrillatore. A tutti sono state date ampie spiegazioni e risposte alle domande spontanee. Di assoluta rilevanza il messaggio ancora una volta ribadito: che nel sospetto d'attacco cardiaco "il tempo è vita".

Il trattamento integrato con farmaci e dilatazione meccanica delle coronarie se molto precoce può "azzerare" la malattia.

Serata di beneficenza all'hotel Hungaria del Lido

L'invito della Cardiologia di Venezia e della nostra Associazione "ballare per mantenersi sani" è stato accolto con entusiasmo tanto che la serata di beneficenza, dedicata alla salute, organizzata all'hotel Hungaria Palace del Lido si è trasformata in una vera, riuscitissima festa danzante con la partecipazione del gruppo di ballo "movida latina" di Pier Pozzana. Oltre duecento i partecipanti per quattro ore di musica, ballo e divertimento "sano". Merito del mix perfetto tra spettacolo e cultura della prevenzione cardiologia, tra musica e raccomandazioni mediche, ancora una volta impartite con allegria dal Primario e dal suo staff, nell'inedita veste di ballerini e intrattenitori degli ospiti. Hanno contribuito sicuramente al successo la perfetta ospitalità dell'Hungaria e la maestria degli istruttori e dei ballerini del gruppo "movida latina", non nuovi a queste esperienze, che hanno saputo incoraggiare e coinvolgere fino all'ultimo ballo giovani e anziani, medici e pazienti.

Il divertimento è stato assicurato anche ai più riluttanti al ballo, anche grazie alle performances di un mascherato 'pantalone' che si aggirava tra gli



ospiti coinvolgendoli con battute e aneddoti tipicamente veneziani. Il messaggio dei Cardiologi, di cui questa Associazione si fa portavoce, è che praticare attività fisica moderata come appunto la danza latino americana soft con regolarità contribuisce a proteggere dalle malattie cardiovascolari e a recuperare la forma fisica dopo un attacco di cuore. Il vantaggio è rappresentato dalla possibilità di socializzare e coinvolgere il partner oltre al benefico effetto di sentirsi parte di un gruppo. L'apprendimento di semplici coreografie è stato incluso nei nostri programmi di recupero funzionale dopo l'infarto o intervento chirurgico con le dovute precauzioni per malati più compromessi e anziani (vedi notizia in altra parte del giornale).



Gli Amici del cuore sono andati a Trieste Parenzo e Rovigno

La nostra Associazione ha organizzato nei mesi di settembre e ottobre due gite che hanno riscosso il consenso dei partecipanti e che spingeranno gli organizzatori a proseguire su questa strada. Il 24 di settembre, in una giornata di tempo splendido, abbiamo visitato al museo Rivoltella di Trieste la mostra "Histria opere d'arte restaurate, da Paolo Veneziano a Tiepolo" Nessuna protesta da parte dei partecipanti per la necessaria sosta presso un ristorante di Pirano, con vista sul mare.

Prima del rientro una visita alla città che diede i natali al musicista Tartini. Alla trentina di partecipanti alla prima gita ne è seguita un'altra di due giorni il 15 e 16 ottobre a Parenzo e Rovigno alla quale abbiamo potuto iscrivere solamente una cinquantina di persone per mancanza di posti letto nell'ottimo albergo dove siamo stati ospitati. Il tempo ci è stato amico anche questa volta, abbiamo visitato, condotti da una guida locale le due cittadine che facevano parte del Dominio della Serenissima Repubblica.

Stupenda la basilica eufrasiana del VI° secolo che non ha nulla da invidiare alle coeve costruzioni di Ravenna (vedi foto dell'interno a sinistra). Quello che ha colpito maggiormente è stata la spensieratezza dei partecipanti, un gruppo di amici che si sono divertiti con canti e barzellette fino al rientro a Venezia, dimenticando acciacchi e rognette varie. Alla prossima: speriamo presto.

(G. Meneghetti)



Stucche

Castrà in umido a ea bèchèra

Se pol doperar e costesine o el cosoto del castrà.
Ghe vol un desfrito de segoeta su poco ogio
de oiva bon, quando questa se dorada,
meteghe sèeno e carota tritai e, o e costesine
o ea polpa tagliada a tocheti picoi e sgrasai,
fèi rosocar, zonteghe un goto de vin rosso bon
(nol sè sprecà) fè evaporar el vin,
zonteghe un goto de acqua, meteghe el covercio
e fè cusinar par un'ora circa a fogo bassissimo,
ea tecia deve pipar.

Cadè el covercio, e assè sugar el tocèt, sal, pevarè.
Stuè el gas, un gireto de ogio cruo, 'na misiadina
e servì in toea, compagnà co ea poentina
calda apena fata
(me raccomandando, ghe vol quaranta minuti di cotura,
quea che ghe vol un minuto, eassea dal biavarol).

Proverbi venexiani

"... el ròsso (del voo) xe per l'avocato,
ea ciara par e spese,
el scorso par chi vinse..."

"... tuti dovaresimo star sul nostro scain..."

Torneo di Tennis "Amici del cuore, Venezia"

Dal 12 al 17 settembre c.a. ha avuto luogo presso il T.C. di Venezia il tradizionale torneo di Tennis di Beneficenza "Amici del cuore, Venezia". È stato vinto da Franco Girotto e Jacopo Rosa (doppio maschile), Muschietto Andreina e Rita Baldan (doppio femminile), Ennio Bologna e Grazia Capuzzo (doppio misto). La manifestazione ha avuto grande successo in termini di adesioni e offerte, grazie alla spontanea, generosa partecipazione di tantissimi soci del TC. Il TC di Venezia si conferma amico e alleato della nostra Associazione nel promuovere la prevenzione cardiovascolare nella nostra città. Un grazie di cuore.

Necrologio

È mancata ai suoi cari la signora Fiordalige Averda. Per questo, siamo tutti molto vicini, con affetto, agli amici Roberta e Gino Puntar, nel ricordo di una persona gentile e generosa, che non ha voluto fiori ma opere di bene. Grazie signora, riposa in pace.



Amici del cuore, Venezia

Associazione di volontariato - ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia
Castello 6777 - 30122 Venezia
Tel. 041.5295506 - Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943
E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

C.c.p. N° 25910480

ORARI SEGRETERIA:
martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18

Siamo presenti anche in palestra al Lido
ogni mercoledì e venerdì