



Amici del cuore, Venezia

Associazione di Volontariato - Onlus

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

CARDIOPATIE E SESSUALITÀ

L'infarto miocardico e gli eventi cardiaci acuti irrompono inaspettatamente nella vita di coloro che ne sono colpiti, sconvolgendone non solo l'equilibrio fisico ma anche psicologico, con ripercussioni anche importanti sulle relazioni sociali, sulla attività lavorativa, ricreativa e inevitabilmente sessuale. Secondo le statistiche disponibili sono molte le coppie che riducono o addirittura aboliscono l'attività sessuale quando una malattia cardiaca colpisce uno dei due. I progressi recenti della cardiologia hanno messo a disposizione dei medici mezzi potenti per ridurre significativamente la mortalità e l'invalidità relative all'infarto miocardico consentendo in molti casi la dimissione dopo pochissimi giorni; al ritorno a casa però il recupero del benessere psicologico è ostacolato dal timore che l'evento morboso possa ripetersi e dalle limitazioni talora eccessive che il paziente e i familiari spesso si impongono proprio per evitare ricadute. In particolare la rinuncia all'attività sessuale può avere come conseguenza la depressione dell'umore anche perché il disagio che provoca non è segnalato al medico per imbarazzo o perché ritenuto un bisogno da sacrificare rispetto ad altre esigenze. I cardiologi e gli andrologi sono sostanzialmente concordi sull'importanza della ripresa dell'attività sessuale della coppia anche per i cardiopatici sia pure rispettando alcune regole e misure prudenziali.



La maggioranza dei pazienti però, pur considerando l'attività sessuale essenziale per il benessere soggettivo, solo raramente segnala al medico i problemi legati alla sessualità rinunciando alla possibilità di risolverli e di inquadrarli in modo corretto. La prima questione è:

L'attività sessuale affatica il cuore? - L'atto sessuale è insieme uno sforzo fisico e un'emozione e comporta naturalmente un aumento variabile di frequenza cardiaca e di pressione arteriosa. Analisi su coppie

abituale hanno dimostrato che l'impegno cardiovascolare è paragonabile a quello richiesto per salire due rampe di scale cioè corrisponde a uno sforzo di media entità, anche se nella fase dell'eccitamento che precede l'atto sessuale si può già avere un aumento di frequenza cardiaca in misura proporzionale al coinvolgimento emotivo. Allo stesso modo che la rabbia, la paura e lo sforzo violento, anche l'atto sessuale può innescare una crisi cardiaca ma si tratta di evento raro. Meno dell'1% di tutti gli infarti risultano scatenati dal sesso e la probabilità di infarto di un soggetto a rischio cardiovascolare medio alto, che pratici

una normale attività sessuale, passa dal 10% al 10,1% all'anno. Risulta inoltre che tale probabilità può essere ulteriormente ridotta con l'allenamento fisico e la correzione dei fattori di rischio: fumo, obesità, ipertensione arteriosa, diabete mellito. In altre parole l'attività sessuale, al pari dell'attività fisica, può risultare più pericolosa in un soggetto non cardiopatico ma ad alto rischio cardiovascolare che in un cardiopatico riconosciuto e stabilizzato. La seconda questione:

Quando si può riprendere l'attività sessuale? - Non appena le forze siano recuperate, allo stesso modo delle altre attività (passeggiare, guidare l'auto, lavorare), avvertendo comunque il medico se durante l'attività compaiono disturbi, in tal caso l'attività sessuale allo stesso modo di altre attività fisiche (bicicletta, nuoto, lavoro manuale) potrebbe essere autorizzata dopo una prova da sforzo e eventualmente un ECG Dinamico (esame Holter). Importante comunque è affrontare l'argomento con il proprio medico meglio se insieme al partner per vincere le paure ingiustificate e adottare le necessarie precauzioni.

E se non funziona? - Il problema può essere innanzi tutto psicologico come già sottolineato; la dr.ssa Marchiori, psicologa dell'associazione amici del cuore Venezia e collaboratrice del Servizio di Riabilitazione Cardiologica, suggerisce i rimedi possibili, suggerisce l'importanza della ripresa sessuale anche solo come contatto fisico seguendo il desiderio senza prefiggersi risultati da raggiungere, il sesso in altre parole, può essere anche più "soft" purché gradito ad entrambi. Per molti soggetti di sesso maschile la ripresa di una normale attività sessuale è resa più difficile dalla comparsa di disfunzione erettile, cioè della difficoltà a mantenere l'erezione o ad ottenerla in modo soddisfacente (definita un tempo impotenza maschile). Si tende ad attribuire la colpa di questo deficit ai farmaci, in particolare ipotensivi e betabloccanti, ma anche la paura di "non farcela" può essere penalizzante. Bisogna inoltre sapere che la disfunzione erettile colpisce maggiormente i soggetti che presentano condizioni che predispongono ai disturbi vascolari, quali diabete, ipertensione, obesità, l'abitudine al fumo, ecc. Addirittura, la disfunzione erettile potrebbe essere proprio il primo segnale che qualcosa non va nel sistema vascolare, al punto che sempre più spesso l'andrologo interpellato per problemi sessuali finisce con il consigliare anche un check up cardiovascolare. E molto presto, domande sull'erezione potrebbero far parte della abituale anamnesi del cardiologo, allo scopo di evidenziare precocemente i soggetti a rischio di malattia cardiovascolare.

(continua a pag. 2)

Riceviamo e volentieri pubblichiamo.

Il Presidente della Repubblica esprime vivo apprezzamento per l'iniziativa "Operazione Salvacuore", che sensibilizza i cittadini alla prevenzione delle patologie cardiovascolari e contribuisce allo sviluppo della ricerca medica in questo campo. Consapevole dell'alto valore scientifico e sociale dell'evento, il Capo dello Stato invia un cordiale saluto augurale al comitato organizzatore e a tutti i partecipanti, al quale unisco il mio personale.

(Gaetano Gifuni - Segretario G.le Presidenza della Repubblica).

Anno II - Numero 5

Marzo 2006

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

SOMMARIO

pag. 1

- Cardiopatie e sessualità
- Lettera del Presidente della Repubblica...

pag. 2

La riabilitazione cardiaca: costruisci uno stile di vita sano

pag. 3

- Un appello a tutti gli "Amici del Cuore"
- Assemblea Generale Annuale dei soci

pag. 4

- Corsi di massaggio cardiaco - Heart-Bag
- Ricette veneziane
- Massime celebri
- Proverbi



Come affrontare la disfunzione erettile del cardiopatico? - Nella maggior parte dei casi la disfunzione erettile è trattabile con gli inibitori della GPD esterasi di cui è capostipite il "Viagra" (Sildenafil, Vardenafil, "Levitra", "Vivanza", Tadalafil), questo tipo di farmaco infatti agisce aumentando il flusso di sangue in modo specifico nei corpi cavernosi del pene e contemporaneamente dilata le arterie abbassando la pressione arteriosa con un meccanismo simile ai nitroderivati (trinitrina) è in definitiva semplice da usare, non invasivo, non doloroso, molto efficace con effetti collaterali modesti e limitazioni d'uso ben definite.

Il "Viagra" (e i suoi fratelli) può usarlo chiunque? - Sì, con le inevitabili eccezioni. Ne sono assolutamente 'esclusi' i soggetti che non possono sostenere attività fisica di media entità, cioè coloro che non sono in grado di soste-

nere lo sforzo dell'atto sessuale e tutti i pazienti che necessitano di nitrati (Trinitrina, Carvasin ecc) in modo occasionale o continuativo. L'associazione infatti tra vasodilatatori di questo tipo può portare ad abbassamento 'grave' della pressione arteriosa del sangue, per questo motivo i pazienti sotto effetto degli inibitori NON possono usare nitroderivati. Per esempio la crisi anginosa in corso di atto sessuale compiuto dopo assunzione dell'inibitore NON può essere trattata con Trinitrina né Carvasin né simili. I cardiopatici dovranno astenersi comunque da nitroderivati nelle 24 ore precedenti e successive l'uso dell'inibitore e segnalare l'assunzione in caso di attacco cardiaco ai medici e soccorritori in modo che in caso di necessità usino altri farmaci. La prescrizione di questi farmaci nei cardiopatici noti e/o sospetti deve essere preceduta da accurata valutazione cardiologica nei casi dubbi il cardiologo potrà decidere se auto-

rizzare la assunzione di questi farmaci dopo un esame da sforzo. Sarà compito del cardiologo inoltre indicare nel singolo caso quale degli inibitori disponibili in commercio preferire, secondo le caratteristiche del farmaco e le esigenze del paziente.

dr.ssa **Anna Palma Martino**,
cardiologa O.C.Ve

Da ricordare

Tre angeli proteggeranno
la tua vita:
l'Amore, la Felicità, la Fortuna.
Ma se tu avessi
bisogno del quarto,
ricordati di me,
che sono "l'AMICIZIA"



LA RIABILITAZIONE CARDIACA: costruisci uno stile di vita sano

Scegli di aiutare il tuo cuore... C'è poco da fare, la malattia delle arterie coronarie causa una situazione di stress nella tua vita. Angosciato dai tuoi problemi di salute potresti chiederti: quanto potrò ancora essere attivo? Che cosa mi riserva il futuro? Come tante altre persone affette da malattie cardiache forse stai lottando contro l'ansia e il senso di impotenza nel vederti momentaneamente disabilitato. Non ignorare i tuoi dubbi e le tue frustrazioni, essi potrebbero interferire con il processo di guarigione. Piuttosto accetta la situazione ed incoraggia la collaborazione dei tuoi parenti ed amici, solo così potrai reagire in modo costruttivo fin dall'inizio e trovare le soluzioni ai tuoi problemi man mano che procedi sulla strada della riabilitazione.

La guarigione inizia da te... Se sei in ospedale e ti stai riprendendo dopo un infarto o un intervento chirurgico, cerca di ritrovare l'entusiasmo per la vita pensando agli obiettivi che per te sono importanti, ad esempio: ritornare a lavorare, essere fisicamente attivo o passare più tempo con la tua famiglia. Magari desideri fare un viaggio o iniziare una nuova attività sportiva.

...e dalle persone che ti sono accanto. La tua malattia cardiaca influisce non solo sulla tua vita, ma anche su quella della tua famiglia, del tuo partner o dei tuoi amici. Sostenetevi a vicenda in ogni stadio della guarigione: il solo fatto di avere vicino delle persone care quando sei in ospedale può essere di conforto per te; fare progetti per il futuro che coinvolgano anche la tua famiglia rassicurerà sia te che loro.

Comunica i tuoi sentimenti. È normale sentirsi depresso e arrabbiato e non riuscire ad accettare la situazione. Probabilmente anche la tua famiglia o il tuo partner provano le stesse sensazioni. Parlando apertamente dei tuoi sentimenti puoi alleviare la tensione, evitare incomprensioni e ridurre le paure.

Accetta la tua condizione. Una volta accettata la tua condizione e il fatto che sei ancora a rischio, diventerà più facile fare dei cambiamenti che ti aiuteranno a mantenerti in salute. Chiedi alla tua famiglia di impegnarsi a colla-

borare con te, per esempio modificando l'alimentazione di tutti i giorni per ridurre il colesterolo e i grassi o partecipando agli esercizi di ginnastica.

Acquisisci sicurezza. Tieni ben presente che ci vuole del tempo per guarire. Anche se passi alcuni giorni 'belli' ed altri 'brutti', il quadro complessivo dovrà migliorare.

Un modo per renderti conto dei tuoi progressi è quello di prendere nota dei traguardi raggiunti su un calendario o su un diario.

Inizia la riabilitazione. Tre o quattro settimane dopo essere uscito dall'ospedale, potrai frequentare un Centro di riabilitazione (quello dell'ex Ospedale al Mare al Lido è ottimo, gestito dalla Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia, con medici e paramedici specialisti). Ti saranno prescritti esercizi per aiutarti a continuare a migliorare le tue forze e la tua agilità. Gli esercizi aiutano il cuore e gli altri muscoli ad usare in modo più efficiente l'ossigeno. Il programma fa uso di attrezzature come Cyclette e tapis-roulant per la parte inferiore del corpo e attrezzi per le braccia, pesi, apparecchi a muro per le parti superiori del corpo: Altri programmi utilizzano il cammino come base per l'esercizio aerobico. Generalmente durante il primo mese si effettuano esercizi leggeri per ristabilire un buon tono muscolare. Nei successivi uno o due mesi farai esercizi più faticosi

per migliorare la tua resistenza.

Una volta acquisita la tecnica sotto la guida di personale specializzato in riabilitazione cardiaca, sarai capace di fare gli esercizi anche da solo. Se hai avuto l'angina dovrai essere in grado di distinguere il dolore vecchio e famigliare da qualunque disturbo nuovo, che potrebbe essere provocato dall'intervento chirurgico subito o dagli esercizi. Rallenta o smetti gli esercizi se accusi:

*dolori o disturbi al torace
palpitazioni
vertigini o nausea
fatica eccessiva.*

A casa. Se hai completato il programma di ginnastica come paziente esterno, ora potresti decidere di continuare a fare gli esercizi, magari in una palestra. Quella gestita dagli "Amici del Cuore, Venezia" fa al caso tuo, perché organizza corsi di riabilitazione cardiologica di 'mantenimento'. Anche il tuo coniuge potrebbe decidere di fare ginnastica assieme a te e questo con gli Amici del Cuore è possibile.

Contatta la segreteria dell'Associazione, (041-5295506 - 338-1041873) riceverai tutte le informazioni del caso e potrai concordare i turni e gli orari che più ti fanno comodo, (compatibilmente con la disponibilità dei posti). (r.l.)



UN APPELLO GRANDE A TUTTI GLI "AMICI DEL CUORE"

Da quest'anno il 5 per mille
al Volontariato

La Legge finanziaria (23 dicembre 2005) prevede per il corrente anno, sia pure a titolo sperimentale, la destinazione in base alla scelta del contribuente di una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a finalità di sostegno del Volontariato. Il contribuente può destinare la quota del 5 per mille della sua imposta, relative al periodo d'imposta 2005, apponendo la firma in uno dei quattro appositi riquadri che figurano sui modelli di dichiarazione (CUD 2006; 730/1-bis redditi 2005; UNICO persone fisiche 2006). Fra le quattro è consentita una sola scelta di destinazione.

La scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille di cui alla legge 222 del 1985 non sono in alcun modo alternative fra loro. La firma dovrà essere posta sulla prima casella in alto a sinistra con il Codice Fiscale dell'Associazione beneficiaria: **94053280270**, come fac-simile sotto riportato.

Non è inutile raccomandare a tutti gli Associati di sottoscrivere e far sottoscrivere da parenti e amici, la destinazione del 5 per mille a favore della propria Associazione di Volontariato, perché se avremmo le risorse sufficienti potremmo davvero e in maniera concreta, dotare la Cardiologia di apparecchiature di ultima generazione per migliorare sempre di più le prestazioni agli ammalati.

E' convocata L'ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE DEI SOCI

prevista dall'art. 9 dello Statuto, in prima convocazione alle ore 03.00 del 6 APRILE e, in seconda convocazione, **- alle ore 17.00 del 6 APRILE 2006 -** in Venezia, Ospedale Civile ai S.s. Giovanni e Paolo, presso la Biblioteca San Domenico (g.c.), con il seguente ordine del giorno:

- Nomina del Presidente dell'Assemblea;
- Nomina del segretario verbalizzante;
- Integrazione di un componente in Consiglio Direttivo;
- Integrazione di un componente nel Collegio dei Revisori;
- Lettura della relazione del C.T.S. da parte del Primario;
- Lettura della relazione del C.D. da parte del presidente;
- Lettura della relazione del Collegio dei Sindaci Revisori;
- Note sul programma per il 2006;
- Varie ed eventuali.

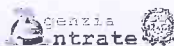
Avranno diritto al voto soltanto i soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso.

Vista la necessità di questo Consiglio Direttivo di colloquiare con i propri Soci almeno una volta all'anno, si prega vivamente di non mancare a questo importante appuntamento.

Renato Lazzari, presidente

3

MODELLO 730-1bis redditi 2005 scheda per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF



Da consegnare unitamente alla dichiarazione Mod. 730/2006 al sostituto d'imposta, al C.A.F. o al professionista abilitato. Se l'assistenza fiscale è prestata dal sostituto d'imposta utilizzare l'apposita busta chiusa contrassegnata sui lembi di chiusura.

CONTRIBUENTE		CODICE FISCALE (obbligatorio)		SESSO (M o F)	
COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile)		NOME			
DATI ANAGRAFICI					
DATA DI NASCITA GIORNO	NASCITA MESE	ANNO	COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA	PROVINCIA (sigla)	
SCELTA DEL DICHIARANTE PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)					
Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni			Finanziamento della ricerca scientifica e della università		
FIRMA	<i>Bianca Rossi</i>		FIRMA		
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	9 4 0 5 3 2 8 0 2 7 0		Codice fiscale del beneficiario (eventuale)		
Finanziamento della ricerca sanitaria			Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente		
FIRMA			FIRMA		
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)			Codice fiscale del beneficiario (eventuale)		

In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Per alcune

delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.



I tuoi figli non sono figli tuoi,
sono i figli e le figlie della vita stessa.

Tu li metti al mondo ma non li crei,
sono vicini a te ma non sono cosa tua.

Puoi dar loro tutto il tuo amore ma non le idee,
perché essi hanno le proprie idee.

Tu puoi dar dimora al loro corpo
ma non alla loro anima.

Perché la loro anima abita
nella casa dell'avvenire,
dove a te non è dato di entrare,
neppure col sogno.

Puoi cercare di somigliare a loro
ma non voler che essi somiglino a te.

Perché la vita non ritorna indietro
e non si ferma a ieri,
tu sei l'arco che lancia i figli verso il domani.

(anonimo)

Tricelle

"Stracetti" aromatici

Ingredienti:

alcune fettine di manzo tagliato sottile
(tipo carpaccio), aglio, rosmarino, vino bianco secco,
olio extravergine di oliva, sale e pepe.

In una padella larga scaldate l'olio
con l'aglio e il rosmarino tritati.

Quando l'olio è caldo disponete
le fettine di carne evitando di sovrapporre
e fatele rosolare velocemente da una parte e
dall'altra a fuoco vivace, spruzzate il vino bianco
e fatelo evaporare in fretta, salate e pepate.

La cosa importante è lasciare la carne
sul fuoco il più breve tempo possibile,
altrimenti diventa coriacea.

Massime celebri

Abbi il coraggio di mettere in discussione il mondo
di tutti i giorni (Platone)

Proverbi veneziani

"... chi vol far el passo più longo de ea gamba, se
sbrega el cavaloto..."

"... senza camisa, semo tuti compagni..."

"... quando no se va via coi preti, se torna sempre"

Nei prossimi notiziari, questo spazio sarà tenuto a disposizione di coloro che vorranno instaurare con la redazione un rapporto di collaborazione al fine di migliorarne i contenuti e rendere il giornale più allegro e leggibile, fermo restando che gli articoli di informazione scientifica rimangono di competenza dei medici.

Vorremmo anche mettere a disposizione uno spazio per coloro che cercano una cosa o un oggetto, ad esempio: un libro, un CD o altro. Lo pubblichiamo e chissà che un altro Socio non sia in grado di aiutarlo a rintracciare ciò che cerca, ci sembra una cosa simpatica, da veri Amici del Cuore.

IMPORTANTE - Corsi di massaggio cardiaco - Heart Bag

Anche quest'anno, il Consiglio Direttivo, visto il successo dei precedenti, ha deliberato l'effettuazione di alcuni corsi (tenuti da personale altamente specializzato) ove si impara a prestare soccorso immediato, in caso di malore, a un familiare o comunque a una persona in quel momento vicina. Si tratta di impegnare una mattinata, dalle ore 8,30 alle 12,30. A fine corso, verrà rilasciato un attestato di partecipazione firmato dal Primario. In attesa che vengano fissate le date, gli interessati, Soci o famigliari, potranno fornire il loro nominativo al numero: 041 5295506 (lasciando in segreteria cognome e numero telefonico). Quando saremo a conoscenza delle date di inizio, li richiameremo per il necessario appuntamento.



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