



...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



È MANCATO UN'AMICO

Il 19 agosto scorso è mancato ai suoi famigliari l'amico Dino Zanella, persona amabile, generosa, altruista, infermiere professionale di grande valore e umanità. Vicino alla nostra Associazione fin dal primo momento della sua costituzione, collaborò con grande entusiasmo ad ogni iniziativa e alcune volte ne era l'ideatore. Amico prezioso, leale, agiva senza alcun interesse personale. La sua professione gli ha fatto conoscere molte persone e queste conoscevano lui come un'uomo al quale ci si poteva rivolgere confidandogli i propri problemi di salute, sicuri di avere in cambio una parola buona un conforto sicuro un sorriso rassereneante. Credo che tutti (compresi i suoi colleghi, con i quali aveva un rapporto di fraterna collaborazione, gestiva infatti il coordinamento con autorevolezza, mai con inutile autorità) non dimenticheranno mai il suo sorriso, elargito in ogni occasione. Ciao Dino, ti vogliamo ancora tanto bene anzi, sai cosa ti dico? **Incontriamoci ancora una volta nella chiesa parrocchiale a Santa Maria Elisabetta, al Lido, giovedì 19 settembre p.v. alle ore 18.30 la messa sarà l'occasione per ricordare e onorare la Tua memoria.** Grazie amico mio, grazie di essere esistito. Si ringraziano tutte le persone che, come avrebbe desiderato Dino, hanno effettuato una donazione in denaro a questa Associazione. Un GRAZIE di cuore a tutti!

Renato Lazzari



COME RICONOSCERE IL DOLORE DA INFARTO DEL CUORE

Lo chiediamo alla Dott. ssa Anna Palma Martino. **L**Dottorressa, ogni dolore al torace deve preoccupare?

Tutti i dolori nella regione toracica meritano l'attenzione del medico ma non tutti devono preoccupare. Infatti sono molto più frequenti i dolori che originano dalla "parete" toracica fatta di muscoli, ossa, nervi e articolazioni che non dal cuore e dai vasi che essa contiene. Sono anche possibili dolori toracici che prendono origine dallo stomaco, dall'esofago e dai polmoni e dai bronchi, anch'essi contenuti all'interno del torace.

Quali sono i dolori che devono preoccupare?

- 1) Quelli che si avvertono al centro del petto, o alla sua sinistra
- 2) che si espandono in modo ampio e indefinito, tanto che la persona sofferente per indicarli usa la mano aperta o il pugno ma mai la punta di un dito
- 3) che non si modificano con il cambio di posizione, con il movimento delle braccia del collo o delle spalle, nè con la respirazione o la tosse
- 4) che si associano a sudorazione, specie se fredda, a nausea, a mancanza di respiro, a senso di cuore in gola e di oppressione
- 5) che compaiono a causa dello sforzo e che si interrompono con il cessare dello sforzo
- 6) che compaiono a seguito di situazioni precise e riproducibili: come un certo numero di passi o di gradini in salita, il freddo intenso, emozioni violente.

Le ultime due caratteristiche sono tipiche dell'angina "pectoris" e non dell'infarto ma sempre preoccupanti perchè riguardano il cuore e le coronarie.

Quindi l'angina di petto (pectoris) e l'infarto cardiaco si manifestano allo stesso modo?

L'angina di petto e l'infarto sono due manifestazioni della stessa malattia (l'aterosclerosi coronarica cioè il restringimento delle arterie coronarie) ma rappresentano due condizioni cliniche molto diverse per gravità e quindi per il modo di manifestarsi. L'angina è legata alla presenza di una ostruzione-restringimento in grado di provocare insufficiente

Anno XII - Numero 35

Settembre 2013

Publicazione

curata e distribuita da

"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

Pag. 1

È mancato un amico
Come riconoscere il dolore
da infarto del cuore

Pag. 2

'Na Tazzulella 'E Cafè
(2ª parte)

Pag. 3

Gli amici del cuore
sempre in prima linea
contro il fumo
Porgere la mano

Pag. 4

Prossimi appuntamenti
culturali e turistici
Il trapianto d'organo

apporto di sangue al muscolo cardiaco quando esso lavora di più (sforzo fisico, emozioni, stress e freddo intenso) ma con flusso ancora sufficiente in condizione di riposo. Il dolore dell'angina pertanto è di durata limitata, in genere breve e compare solo quando al nostro cuore è richiesto un certo aumento di lavoro e scompare con il riposo.

L'infarto cardiaco è ben più grave e può essere mortale. È legato alla occlusione completa (chiusura) della coronaria da parte di un trombo (cioè un grosso coagulo all'interno della circolazione). La zona di muscolo cardiaco interessata dall'occlusione dell'arteria coronarica, non ricevendo assolutamente sangue, va incontro a un processo di morte cellulare (necrosi) per mancanza di ossigeno. Il dolore di regola è più intenso e prolungato da mezz'ora a più ore anche molte ore, può essere scatenato da uno sforzo ma non regredisce con il riposo, si associa frequentemente a manifestazioni generali come la nausea, la sudorazione, il senso di mancanza di respiro e di mancamento. Non è rarissimo però che l'infarto decorra con dolore lieve, solo fastidio o malessere vago o addirittura senza alcun dolore, specialmente nelle persone con diabete mellito di lunga durata che riduce la sensibilità.

È vero che deve far male anche il braccio sinistro?

Il dolore può "irradiarsi" al braccio sinistro o ad entrambe le braccia, alla nuca, al mento, alla mandibola, ai polsi e al dorso. Non si deve certo aspettare l'irradiazione cioè che il dolore "cammini" per chiedere soccorso. Al contrario può



anche accadere che faccia male solo un braccio o i polsi o solo la nuca o la mandibola prima che il dolore compaia al petto.

In conclusione?

In conclusione qualsiasi manifestazione dolorosa toracica inspiegabile, nuova, diffusa che non si modifica in nessun modo che persiste invariata o in peggioramento per oltre 20 minuti deve porre il sospetto di "attacco cardiaco" e indurre a chiamare il 118. Riconoscere precocemente l'infarto in atto significa salvare muscolo cardiaco e preservare la vita.



Dott.ssa Anna Palma Martino, cardiologa, Medico Sportivo

'NA TAZZULELLA 'E CAFÈ (2ª parte)

Nel mondo il caffè è molto diverso per miscela, preparazione e uso: impariamo a conoscerlo.

Tipo di Caffè	Tazza ml	Caffeina mg	Preparazione	Paese
Filtrato o Americano	150	115-120	Polvere posta in un filtro di carta e macchine automatiche versano acqua bollente per 6 minuti	America e Nord Europa
Espresso	30	40-80	Polvere di caffè a contatto con acqua sotto pressione 8-12 bar temperatura 92-95° per 30 secondi	Italia
Moka	40-120	40-80	Passaggio forzato d'acqua surriscaldata su polvere finemente macinata per 1-2 minuti	Italia Spagna
Solubile	80-190	65-100	Si scioglie in media 1,5-3 gr. polvere liofilizzata in acqua	Tutto il mondo
Decaffeinato	30	< 5		

Ipotizziamo uno studio che analizzi l'effetto della caffeina data da 5 caffè. Si potrebbe ottenere: se 5 caffè espresso=150 ml.=300 mg. caffeina / se 5 caffè americano=750 ml.=600 mg. caffeina Le bevande sono diversissime (per preparazione e volume) e la caffeina è ben che raddoppiata! Gli effetti fisiologici sono molto diversi e se non si è precisi, si rischia di generalizzare i risultati. Accanto al tipo di caffè - espresso/americano - alle modalità di preparazione - quale/quanta miscela ed al tempo d'infusione - ha una rilevante importanza anche il momento della giornata in cui viene bevuto - a fine pasto/stomaco pieno o come spuntino/digiuno. È d'obbligo limitare il caffè nella dispepsia funzionale, reflusso gastro-esofageo, eccessiva secrezione gastrica - ulcere, gastriti. Per attenuare i fastidi, meglio decaffeinato, massimo 1-2 tazzine al giorno a stomaco pieno. Da 7 a oltre 9 tazze il giorno, aumenta notevolmente sia la caffeina assunta (aritmia) sia i livelli d'omocisteina che col colesterolo è un marker di rischio coronarico. L'effetto ipercolesterolemizzante è dovuto ai composti di natura lipidica - diterpeni - presenti nel chicco, soprattutto nella miscela Arabica e nel caffè bollito. Non ci sono diterpeni nell'espresso o moka perché vengono trattenuti dal filtro. Il caffè può migliorare i processi digestivi: stimola la salivazione, le secrezioni gastrica/pancreatica/biliare; favorisce lo svuotamento della cistifellea ma se vi sono calcoli, può favorire l'insorgere di una colica biliare. Anche se decaffeinato, stimola la motilità del colon nell'arco di circa 4 ore dall'ingestione; in alcuni casi può però peggiorare la stipsi. Probabilmente diminuisce il contenuto d'acqua a livello intestinale, aumenta la diuresi e la concentrazione urinaria di sodio, potassio, calcio. Nell'Insufficienza Renale Cronica lieve/moderata, 3 tazzine al giorno sembrano non modificare la funzionalità renale. Il soggetto anziano può trarre giovamento se assume caffè dopo il pasto perché riduce il calo pressorio che molti hanno.

Il caffè sembra proteggere i meccanismi cellulari che portano all'Alzheimer e al Parkinson, può scacciare una crisi

emicranica o attenuare un dolore mestruale; dopo il risveglio pomeridiano stimola la concentrazione, favorendo la memoria e migliorando il rendimento. Può però interferire con i farmaci riducendone l'efficacia o aumentando gli effetti della caffeina: nel caso d'insonnia preferire il decaffeinato e non associarlo mai agli antidepressivi. Anche se il dibattito scientifico non è ancora concluso, le informazioni che abbiamo a disposizione, indicano che in soggetti sani, il consumo moderato ed abituale - fino a 3 tazzine il giorno - non aumenta il rischio di malattie cardiovascolari anzi, potrebbe addirittura risultare protettivo, salvo i casi d'eccezionale ipersensibilità alla caffeina. Buona degustazione!

Caterina Soggia - Servizio Dietetico OC. Venezia

***Temo il giorno in cui la tecnologia andrà oltre la nostra umanità:
il mondo sarà popolato allora da una generazione di idioti. (Albert Einstein)***



GLI AMICI DEL CUORE SEMPRE IN PRIMA LINEA CONTRO IL FUMO

L'iniziativa è partita a marzo, quando è stato aperto presso l'Ospedale Civile di Venezia un presidio antifumo: "PUNTO SALUTE". Il progetto è nato dalla fruttuosa collaborazione tra la nostra Associazione, la Cardiologia del Civile e il Centro Prevenzione Tabagismo dell'Ussl 12 Veneziana. Questa attività, parzialmente sospesa durante i mesi di luglio e agosto, riprenderà a partire da mercoledì 11 settembre dalle ore 15.30 alle ore 17.30. Gli incontri si svolgeranno presso uno degli ambulatori del Chiosco dei Salici

(il Chiosco dei Salici è il primo chiosco che si incontra al termine dell'androne di ingresso da San Giovanni e Paolo o Fondamenta dei Mendicanti per raggiungere le macchine adibite al pagamento ticket o il bar). Chi è intenzionato a smettere di fumare o semplicemente desidera avvicinarsi alla soluzione del suo problema, troverà al Punto Salute alcuni volontari, opportunamente addestrati, che offriranno indicazioni e opuscoli informativi, e li metteranno in contatto con gli psicologi del Centro Prevenzione Tabagismo. **ATTENZIONE: IL SERVIZIO È COMPLETAMENTE GRATUITO.** Parallelamente, per la prevenzione del fumo passivo, la nostra Associazione in collaborazione con il Servizio Educativo del Comune di Venezia, e soprattutto grazie alla collaborazione delle nostre due volontarie, Elisa De Bortoli e Claudia Cocozza, ha iniziato a donare ai bambini degli asili del centro storico veneziano, un palloncino rosso a forma di cuore con la scritta: "A casa mia non si fuma". Nel contempo sono stati consegnati ai familiari dei piccoli, opuscoli e informazioni con l'invito a contattare l'Associazione Amici del Cuore. Questa iniziativa, partita ai primi di giugno, continuerà anche nei prossimi mesi e pensiamo di allargarla agli asili delle isole.

La Redazione

***La vita ti regalerà sia gioie che dolori,
ma solo provandoli entrambi imparerai a vivere.***



PORGERE LA MANO *Riflessione di un volontario della cardiologia*

Quella signora di una certa età l'avevo salutata già un paio di volte. Lei sempre silenziosa che giusto mi dava il buon giorno e poi si chiudeva nel suo mutismo. Ma una volta, non so per quale motivo, la situazione è venuta a cambiare. Solito saluto contraccambiato e poi improvvisamente: "Può dedicarmi cinque minuti del suo tempo?". Ho dato immediatamente la mia disponibilità e lei: "Mi può stringere la mano?". Quella stretta di mano me la ricorderò per sempre. Sembrava la presa di una persona che sta per annegare e improvvisamente trova chi la può portare in salvo. Ha

iniziato a raccontarmi tutta la sua vita dedicata alla mamma e al papà. Non un fidanzato, sempre dedita ai genitori fino alla loro morte, ed ora ricoverata in una struttura per anziani e per amiche due suore. Anch'io ho parlato delle mie vicissitudini e mi sembrava di comunicare con una amica sempre conosciuta. Poi improvvisamente l'arrivo degli infermieri che mi hanno costretto ad uscire. Le mani si sono lasciate e lei mi ha salutato con un grazie e un grande sorriso. No l'ho più rivista ma quel sorriso e quella stretta di mano sono rimaste indelebili nella mia mente e nel mio cuore. Grazie cara amica, il tuo sorriso è stato la più grande ricompensa che avrei potuto ricevere.

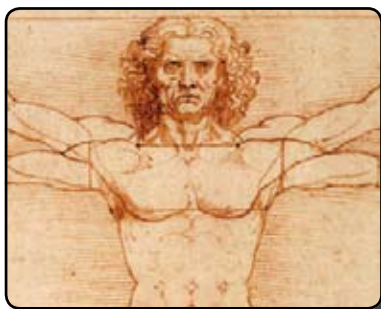
Giampietro Meneghetti

PROSSIMI APPUNTAMENTI CULTURALI E TURISTICI



VISITA GUIDATA ALLA CHIESA E AL CAMPANILE DI SAN GIORGIO MAGGIORE

Sabato 28 settembre p.v. andremo all'Isola di San Giorgio Maggiore per salire sul campanile della chiesa e ammirare il paesaggio che si presenterà davanti ai nostri occhi. Accompagnati dalla guida visiteremo anche la chiesa e alcune stanze del monastero annesso. Il costo è di 5,00 euro per persona e comprende il biglietto d'ingresso e la guida. Le iscrizioni si ricevono da subito fino all'esaurimento dei posti disponibili telefonando ai seguenti numeri di cellulare: 340 0060633 - 329 7061561. L'appuntamento è fissato per le ore 16.00 presso il pontile ACTV dell'isola di S. Giorgio. (r.l.)



IL GENIO DI LEONARDO DA VINCI IN MOSTRA A VENEZIA, 52 DISEGNI ALLE GALLERIE

Saranno 52 fogli autografi di Leonardo da Vinci, tra cui il celeberrimo Uomo Vitruviano, alle gallerie dell'Accademia la grande rassegna che dopo oltre trent'anni riunisce i disegni più importanti del genio rinascimentale. Accanto all'intero fondo di eccezionali fogli di Leonardo, conservato nella raccolta grafica dell'istituto museale veneziano, ne saranno esposti altri 27 provenienti dalle maggiori raccolte italiane (Biblioteca Reale di Torino, Uffizi, Galleria Nazionale di Parma) e internazionali (le collezioni Reali di Windsor Castle, l'Ashmolean Museum, il British Museum, il Louvre). Piero (Cell. 340 0060633) e Renato (Cell. 329 7061561) hanno pensato di fare cosa gradita organizzando una visita alle Gallerie. L'appuntamento è fissato per **sabato 26 ottobre p.v. alle ore 16.00** davanti all'entrata delle Gallerie. Il costo è di euro 12,00 per persona comprensivo di biglietto d'entrata e guida. (r.l.)

APS
INSIEME PER VENEZIA
insiemepervenezialibera.it

CON IL PATROCINIO DI

COME ARRIVARE:
ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI
PER ARRIVARE CON PRATICITÀ
ALL'OSPEDALE CIVILE DI VENEZIA:
DA PIAZZALE ROMA E FERROVIA
È MOLTO COMODO IL SERVIZIO
DI VAPORETTO CON FERMATA
PRESSO L'OSPEDALE, CON I N° 5.2
PER ANDARE E N° 5.1 PER TORNA-
RE.

Sabato 19 Ottobre 2013
dalle ore 9.00

PRESSO LA SALA SAN DOMENICO
DELL'OSPEDALE CIVILE DI VENEZIA

la giornata di studio su:

IL TRAPIANTO DI ORGANO

"tra aspettative e realtà"

Si fa presente che l'entrata principale è momentaneamente chiusa per lavori. Sono attive le altre porte laterali o verso fond. Nuove.

VENIS
Venezia informatica e sistemi

*Invitiamo i nostri soci
a partecipare all'evento
anche perché la nostra Associazione
ha dato il patrocinio.*

"Amici del cuore, Venezia"

Associazione di volontariato onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia
Castello, 6777 - 30122 Venezia
Cell. 338 10.41.873 - Fax 041 52.94.943
E-mail: info@amicidelcuorevenezialibera.org
C.c.p. n. 25910480 - Iban IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480
Banca Popolare di Vicenza
C.c.b. n. 268980 - Iban IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 890

Orario di segreteria:

Martedì e giovedì dalle ore 15:00 alle ore 18:00;
Martedì e il giovedì siamo presenti
anche in palestra al Lido di Venezia;

SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezialibera.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