

Cerba Italia Magazine

#1

COPIA OMAGGIO



NUMERO 1 | PRIMAVERA 2021

PUBBLICATO DA CERBA HC ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT



Cerba HealthCare
ITALIA



Le vostre e-mail **4**

Cerba Healthcare nel mondo e in Italia **8**

Radiologia: elevata competenza e tecnologia al servizio del paziente **10**

Dott.ssa Laura Bracchi

Diagnostica per Immagini, 50 anni di eccellenza al centro Curie di Cologno Monzese **12**

Dott.ssa Laura Ottobelli

I nostri occhi parlano: non facciamoli "seccare" **16**

Dott. Claudio Catalisano

Tre regole per la prevenzione del tumore al seno **18**

Dott.ssa Maria Rosaria Montemurro

E tu? Sai allenare la tua resilienza? **20**

I nostri centri **22**



Editoriale



Inauguriamo con questa pubblicazione di primavera il primo numero di Cerba Italia Magazine, che sarà disponibile trimestralmente nei nostri centri e online in versione digitale sul sito www.cerbahealthcare.it

Siamo iperconnessi e a volte trascuriamo un aspetto fondamentale per il nostro benessere: la prevenzione.

Con questa rivista vogliamo ricordare alcuni tra i principali appuntamenti fondamentali per la nostra salute. Prendetevi un paio di minuti per sfogliare queste pagine, se poi avrete dubbi o domande scriveteci a: healthcare@cerbahealthcare.it

Stefano Massaro
CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA

Edito e distribuito da

© CERBA HC ITALIA S.R.L.

Via Bernardo Quaranta, 57 - 20139 Milano

P.IVA 07327190158 - C.F. 01579220177

www.cerbahealthcare.it

Direttore: avv. Stefano Massaro

Direttore scientifico: prof. Francesco Broccolo

Impaginazione e Grafica: Zero Pixel

Fotografie: Shutterstock, archivio privato

Stampa: Grafiche Noè

In attesa di registrazione presso il Tribunale di Milano

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale, in ogni forma e con ogni mezzo, inclusi la fotocopia, la registrazione e il trattamento informatico, senza l'autorizzazione del possessore dei diritti.

In questo numero

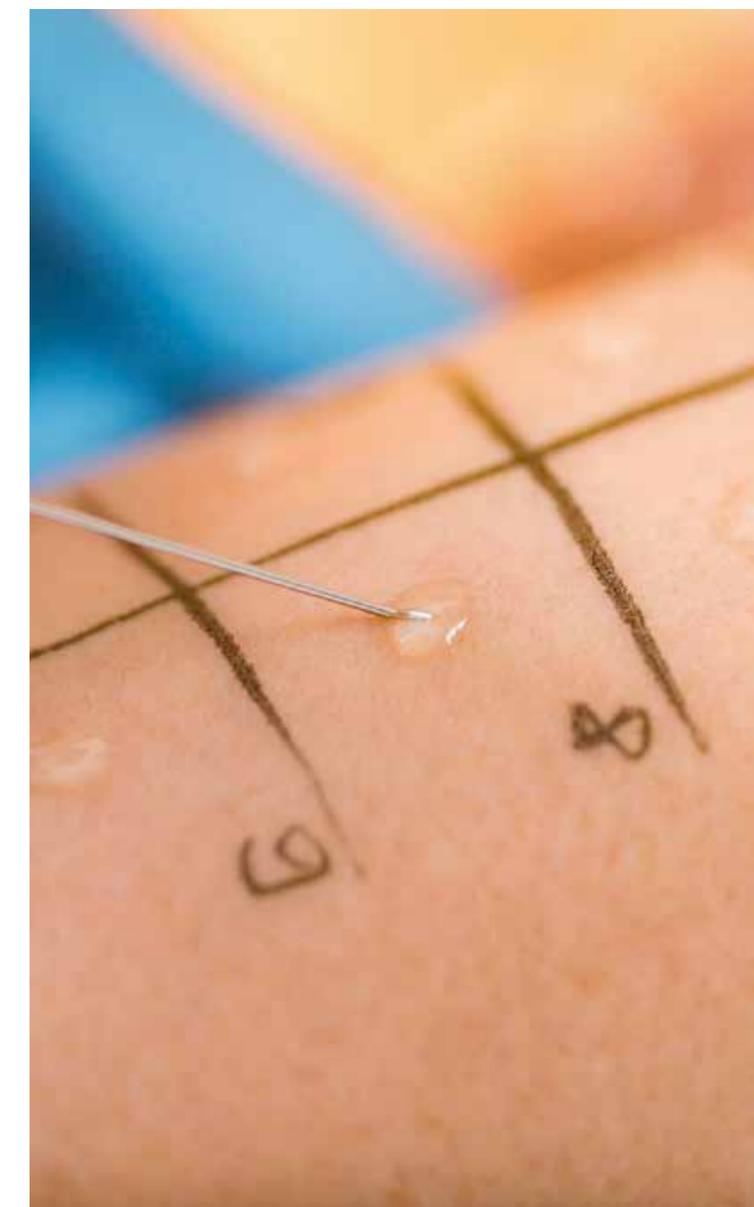
Le vostre e-mail

Scrivici a info@cerbahealthcare.it



Qual è il test più completo che potete offrire per le allergie?

Il Faber Test è lo strumento più avanzato, preciso e sensibile per misurare le IgE specifiche dell'allergia. Il test valuta 122 molecole allergeniche e 122 estratti allergenici provenienti da 123 diverse fonti allergeniche tra cui acari, pollini, muffe, alimenti animali e vegetali, veleni d'insetti. Ci si può sottoporre al test a qualsiasi età e consiste in un semplice prelievo ematico, che non richiede il digiuno o la sospensione di farmaci. È eseguibile anche in presenza di dermatiti diffuse.



Medicina dello sport

Ho un appuntamento domani per una visita sportiva per atleta non agonista. Volevo chiedere se anche per questa visita è necessario prelevare il campione di urina da casa.

Per le visite medico sportive non agonistiche l'esame delle urine è facoltativo e non vincolante per il rilascio del certificato, a differenza delle visite agonistiche per le quali, invece, l'esame delle urine è richiesto dal protocollo per il rilascio del certificato. In ogni caso, se volesse fare comunque l'esame, il campione dovrà essere raccolto a casa nell'apposito contenitore e consegnato ai nostri operatori. Ricordiamo che non verranno accettati contenitori che non siano perfettamente chiusi.

Io ho già fatto altre visite di idoneità all'attività agonistica in passato, ma ovviamente non ho più nessuna copia degli attestati che mi sono stati rilasciati. Sono sufficienti, dunque, la richiesta da parte della società, la carta d'identità e il codice fiscale?

Se l'ultima visita agonistica risale a più di 5 anni fa, non occorre portare l'ultima copia atleta. In alternativa, viene considerato come rinnovo e occorre portarla come documento da allegare alla propria cartella clinica. Oltre al certificato precedente, per la visita medico sportiva agonistica occorrono:

- documenti d'identità (codice fiscale e carta d'identità);
- campione di urine (che deve essere raccolto a casa nell'apposito contenitore);
- modulo di richiesta per la visita agonistica rilasciato dalla società sportiva di appartenenza (timbrato e firmato in originale);
- modulo di anamnesi e autocertificazione relativa al proprio stato di salute per Covid-19 (che è possibile scaricare a questo indirizzo del nostro sito internet: <https://www.cerbahealthcare.it/index.php/medicina-sport/modulistica/>);

Va infine tenuto presente che per atleti agonisti uomini over 40 e donne over 50, per il rilascio del certificato sono richiesti anche gli esami del colesterolo totale eseguiti nell'arco degli ultimi 12 mesi.

Se un uomo sotto i 40 anni volesse fare degli esami del sangue, cosa consigliate?

Presso i nostri centri prelievo abbiamo pacchetti per esami del sangue molto vantaggiosi e ad hoc sia per uomini sia per donne sopra e sotto i 40 anni. Nello specifico, per gli uomini sotto i 40 anni, il pacchetto include questi esami ematici: Emocromo con formula, Glicemia, Creatinina, Colesterolo totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Trigliceridi, Transaminasi GOT, Transaminasi GPT, Gamma-GT, Proteina C reattiva, TSH reflex, Esame urine completo, Uricemia, Sodio, Potassio, Cloro, Testosterone. Per effettuare questo tipo di esami non occorre alcun appuntamento: è sufficiente presentarsi con la tessera sanitaria negli orari dei prelievi del nostro centro medico prescelto. Giova ricordare che gli esami del sangue permettono di monitorare il proprio stato di salute e consentono di eseguire una corretta prevenzione per le patologie più importanti. Il fattore di rischio tempo non è da sottovalutare e gli esami del sangue sono un ottimo "campanello di allarme" per diverse patologie e permettono un rapido check up, consentendo al medico di effettuare una veloce panoramica sulla salute del paziente. Per questo sono da considerarsi come un controllo di routine, che nelle persone in buona salute sarebbe bene eseguire almeno una volta all'anno.

Laboratorio analisi



Poliambulatori

Per una visita allergologica, che tipi di test si effettuano?

Le visite allergologiche si svolgono presso alcuni dei nostri poliambulatori e possono includere anche l'esecuzione dei Prick Test. Si tratta di test eseguibili a tutte le età e in qualsiasi periodo dell'anno, previa sospensione di qualsiasi terapia con antistaminici almeno 7 giorni prima del test. Si possono effettuare contestualmente alla visita tramite appuntamento prenotato o call center e sono suddivisi in pacchetti da 12 alimenti e 12 inalanti. Per eseguire il test occorre pungere la cute dell'avambraccio del paziente con una lancetta per prick test e applicare una goccia di allergene. In caso di positività, si evidenzia un piccolo rigonfiamento pruriginoso sulla parte in questione.

Si è parlato molto di un servizio di visita specialistica per pazienti vittime di "patologie digitali", di che si tratta?

Il Digital Life Coaching è un protocollo di visita specialistica pensato per quei pazienti che riscontrano sintomi legati a quelle che chiamiamo "malattie digitali". Può trattarsi di un disturbo psicologico o comportamentale, disagio a livello familiare e scolastico, può riguardare persone giovani e non, vittime di cyberbullismo o sextortion o dipendenza da videogiochi. Tutte queste tematiche molto attuali nell'era digitale sono alla base del Digital Life Coaching, un percorso individuale da affrontare con una psicologa esperta. Il servizio è prenotabile direttamente tramite il call center oppure inviando una richiesta online dal sito www.cerbahealthcare.it.

Prima di prenotare un'ecografia dell'addome completo, cosa occorre sapere?

L'ecografia dell'addome completo è un tipo di studio panoramico degli organi quali fegato, milza, reni, pancreas, vescica, dei tessuti e dei vasi sanguigni, per individuare o escludere patologie. Si può anche effettuare l'ecografia solo all'addome superiore o all'addome inferiore. Se svolte in regime privato non occorre l'impegnativa del medico, ma è consigliabile portarla per comprendere il quesito diagnostico per cui si è deciso di sottoporsi all'indagine. Normalmente per questo tipo di ecografia si richiede al paziente di presentarsi all'appuntamento con la vescica piena, a digiuno nelle 5/6 ore precedenti l'esame senza però sospendere eventuali terapie; è consentita una normale idratazione con acqua naturale e una dieta priva di frutta, verdura e cereali nei due giorni precedenti l'appuntamento, al fine di favorire una migliore esecuzione dell'esame.

**VUOI SCRIVERE
A CERBA?
INQUADRA IL QR
CODE CON IL TUO
SMARTPHONE**



Radiologia

Da che età si effettua una mammografia e in che modalità?

La mammografia è un esame di screening fondamentale per la prevenzione di tumori alla mammella, non invasivo e indolore in maniera soggettiva. Presso le sedi di Rozzano, Novara, Cologno Monzese e Abbiategrasso è eseguibile su appuntamento. Occorre sempre portare in visione gli ultimi esami fatti e l'ultima mammografia, anche se eseguita presso un altro centro. Si consiglia dai 40 anni in avanti in base alla familiarità e andrebbe fatta poi con cadenza annuale. Dai 30 anni è consigliata invece l'ecografia mammaria, che viene eseguita tramite ultrasuoni, diversamente dalla mammografia che è un'indagine radiografica. Si esegue posizionando una mammella per volta su di un supporto dedicato, in modo tale da ottenere un'immagine nitida. Il referto della mammografia viene consegnato con un CD; a Rozzano e Cologno Monzese è eseguibile anche in tomosintesi, ovvero non con la classica immagine in 2D.

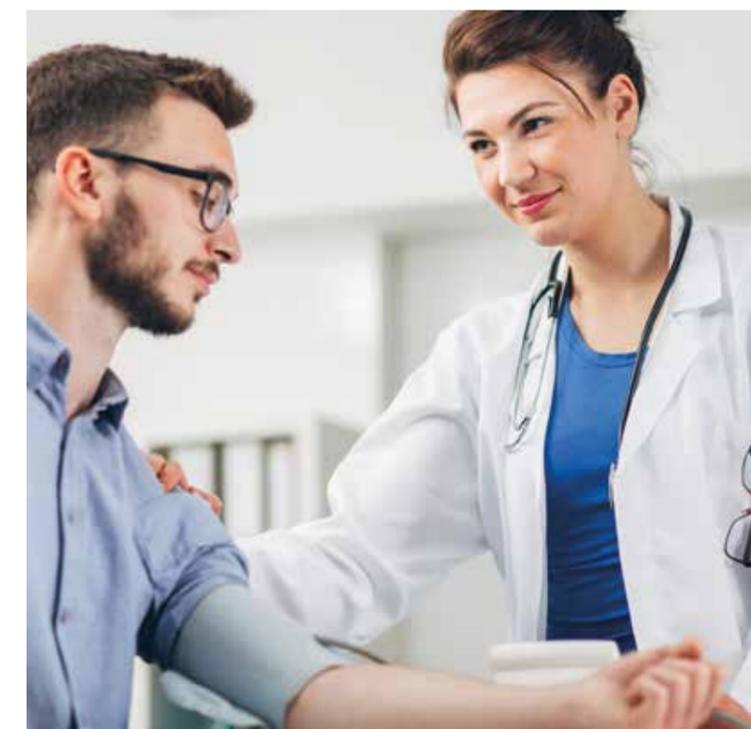
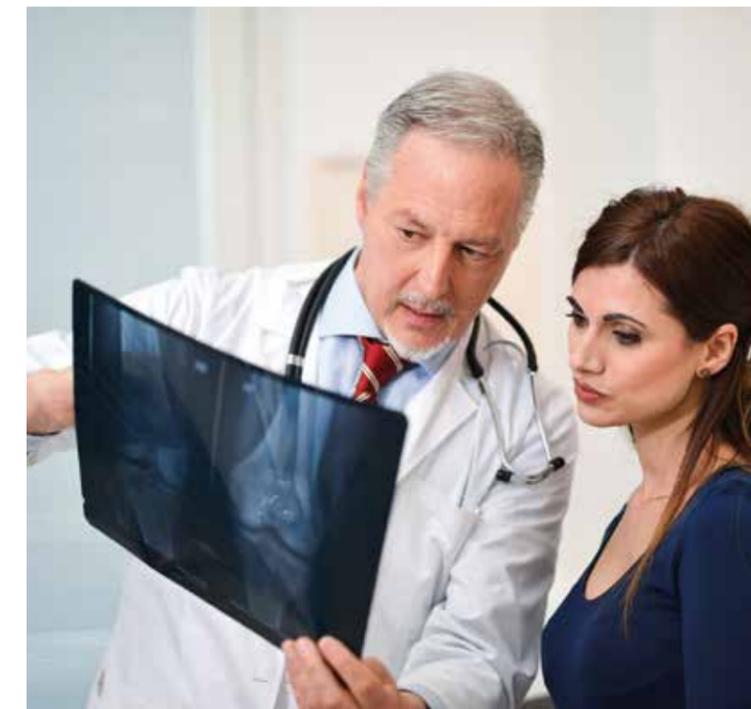
Quali sono i vantaggi della macchina aperta per le risonanze magnetiche?

La risonanza magnetica senza contrasto ad alto campo con una macchina aperta consente a tutti i pazienti, anche con problematiche di claustrofobia, di eseguire un esame in totale comfort e sicurezza. L'alta qualità delle immagini, la riduzione delle tempistiche di esecuzione, la facilità di posizionamento del paziente e la possibilità di eliminare gli artefatti da movimento sono alcuni degli aspetti importanti da sottolineare.

Per effettuare una radiografia alla mano dx presso una delle vostre sedi occorre l'impegnativa? L'esame deve essere prenotato o posso accedere liberamente al centro?

Per tutte le radiografie, compresa quella alla mano dx, occorre sempre portare l'impegnativa o del medico di base o di uno specialista, per comprendere meglio il quesito diagnostico, anche se svolte solo in regime privatistico in tutte le sedi tranne quelle di Cologno Monzese e Solbiate, nelle quali si può prenotare anche tramite SSN. Si tratta di un semplice esame radiologico condotto

mediante l'utilizzo di raggi X per valutare la presenza di fratture o la guarigione delle stesse. Per prenotare il proprio appuntamento si può contattare il call center oppure inviare una richiesta online su www.cerbahealthcare.it, selezionando l'icona di radiologia e prenota on line: in questo caso un operatore provvederà a mettersi in contatto con voi per comunicare i costi e gli orari disponibili.



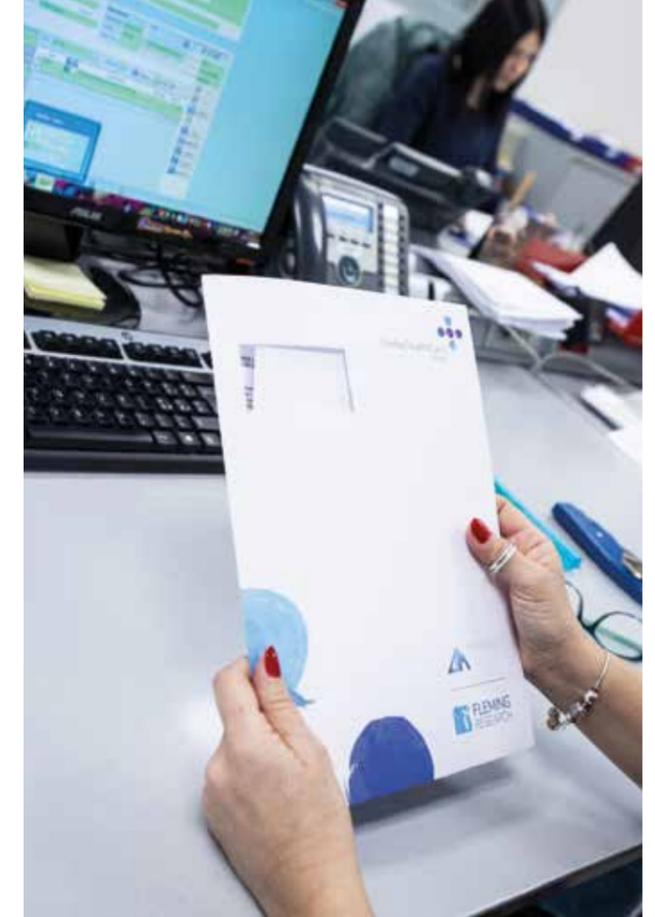
Gruppo internazionale dedicato alla diagnostica ambulatoriale con laboratori analisi presente in 16 nazioni in Europa, Africa, Stati Uniti, Asia e Oceania ed in continua espansione.

Cerba Healthcare nel mondo e in Italia



Nel 2017 Cerba HealthCare acquisisce Delta Medica e annuncia il consolidamento del suo business italiano attraverso l'acquisizione di Fleming Research. Così, nel 2018, nasce Cerba HealthCare Italia, come base per lo sviluppo del Gruppo mediante l'integrazione di altre strutture sanitarie sul territorio italiano. Cerba HealthCare Italia è parte di un gruppo internazionale dedicato alla diagnostica ambulatoriale e alle analisi cliniche presente in 16 nazioni in Europa, Africa,

Stati Uniti, Asia e Oceania ed in continua espansione, che attualmente impiega più di 8.500 dipendenti tra le varie sedi. Cerba European Lab ha una lunga storia con la creazione, oltre 50 anni fa, di Laboratoire Cerba, il principale laboratorio europeo di biologia medica specializzata. Oggi connette i laboratori a specialità diverse e complementari, garantendo una gamma completa di servizi in termini di diagnostica biologica. Opera nel mercato dei test di biologia



medica, nei settori pubblico e privato. In Italia, Cerba è presente con numerose strutture sanitarie attive in prima linea per Laboratorio di routine, Specialistica di Laboratorio, Poliambulatorio, Medicina dello Sport e Radiologia.

Service LAB

Il laboratorio HUB Cerba HealthCare Italia è situato a Milano, dove sono processati tutti i campioni provenienti dai differenti punti prelievo

e dai clienti service presenti sul territorio nazionale. Il laboratorio Cerba HealthCare Italia esegue attualmente circa 5 milioni di esami e più di 1200 tipologie di test di routine, specialistica di base e specialistica avanzata, e per molte istituzioni (ospedali, case di cura, poliambulatori pubblici e privati) è il laboratorio di riferimento per approfondimenti diagnostici ad alto contenuto tecnologico e professionale.

IL GRUPPO CERBA NEL MONDO

35 Mln
PAZIENTI ANNUI

100 PIATTAFORME
TECNICHE

+8500
DIPENDENTI

+1000
PUBBLICAZIONI

750 LABORATORI
OPERATIVI

Il 21 settembre 2020 è stato inaugurato il nuovo reparto di Radiologia nel centro Delta Medica di Viale Toscana 35 a Rozzano.

Qui si ha la possibilità di effettuare risonanze magnetiche mediante macchinario aperto e ad alto campo, che garantisce il massimo livello di precisione, oltre a comfort e tranquillità, soprattutto per i pazienti claustrofobici, obesi, bambini e per gli sportivi.

Radiologia: Elevata competenza e tecnologia al servizio del paziente

“Molto spesso i pazienti sono poco informati sulla qualità dei macchinari, ma occorre ricordare che le risonanze magnetiche non sono tutte uguali. A Rozzano siamo operativi con una risonanza magnetica aperta ad alto campo, una tecnologia biomedica all'avanguardia che fornisce immagini di alta qualità e nitidezza, utili ad individuare anche le più piccole lesioni o anomalie nel paziente» spiega Stefano Massaro, CEO di Cerba HealthCare Italia.

Ampliato il servizio di Senologia, con una nuova sala dedicata alla Mammografia.

«Il nostro mammografo di nuova generazione è dotato di tomosintesi, tecnologia all'avanguardia che, con la tridimensionalità e l'alta definizione, rappresenta di fatto l'evoluzione della mammografia» spiega Laura Bracchi, Direttore Operativo della sede di Cologno Monzese. La tomosintesi comporta una migliore valutazione della

mammella con conseguente aumento della sensibilità dell'esame, ovvero una migliore capacità di identificare il tumore in fase precoce. Impiegando una trascurabile dose di raggi X, è possibile dunque eseguire periodicamente mammografie, senza significativi rischi per le pazienti. Siamo pertanto pronti ad offrire in tempi rapidi e a costi contenuti appuntamenti per i vostri controlli periodici, che devono essere sempre annuali, per un'efficace prevenzione e un'eventuale diagnosi precoce».

Installato anche un nuovo macchinario per la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata).

Questa tecnica diagnostica misura la densità minerale dello scheletro e consente di valutare nel tempo le variazioni e l'eventuale degenerazione della struttura. “Sono diverse le condizioni cliniche in cui è indicata la Mineralometria Ossea Computerizzata; attualmente è la

tecnica diagnostica di riferimento per effettuare la diagnosi di osteoporosi” spiega Simone Vergani, Business Unit Manager Diagnostica per Immagini del gruppo Cerba HealthCare Italia. Questi esami con i vecchi macchinari potevano durare fino a 20/30 minuti, mentre con questo nuovo macchinario la scansione Total Body ha un tempo di acquisizione di 60 secondi e la dose di radiazioni sul paziente è bassissima»

Infine, è disponibile anche la TAC Dentale,

Un macchinario che negli ultimi anni è diventato fondamentale per un centro radiologico, perché unisce altissime performance a livello di immagine a una bassa dose di radiazioni rispetto alla classica TAC. La TAC Cone Beam installata presso il nostro reparto di radiologia mette a disposizione una gamma molto ampia di esami radiografici sia in 2D che in 3D, ideali per una diagnosi della dentatura

“Per un efficace servizio di diagnostica per immagini sono fondamentali medici specializzati, tecnici competenti e attrezzature di alto livello”

STEFANO MASSARO

completa o parziale, dei seni mascellari e delle vie aeree. La risoluzione di questa macchina è la più alta disponibile sul mercato e il software avanzatissimo permette ai dentisti di effettuare qualsiasi tipo di misurazione ed elaborazione prima di intervenire sul paziente. La bassa dose irradiata, combinata con la funzione 3D autoadattiva di riduzione degli artefatti, consente di visualizzare chiaramente le strutture anatomiche anche in presenza di oggetti metallici. Un requisito fondamentale richiesto dai dentisti per le scansioni post-operatorie. Questo esame può essere svolto dai bambini fino agli anziani in completo comfort e in pochi secondi. Per informazioni su prestazioni e relativi costi, potete consultare la sezione “Radiologia” sul sito www.cerbahealthcare.it



Diagnostica per Immagini, 50 anni di eccellenza al centro Curie di Cologno Monzese

Quando tecnologia all'avanguardia e un'elevata professionalità vanno di pari passo è davvero possibile parlare, senza tema di essere smentiti, di «eccellenza». Soprattutto se gli alti standard non sono frutto di improvvisazione, ma sono coltivati con cura e attenzione quotidiana nel tempo, curandone la crescita continua e diventando un vero e proprio elemento distintivo, riconosciuto tanto da chi vi opera quanto da chi guarda dall'esterno. Così è per il centro CURIE di Cologno Monzese che, entrato a far parte della famiglia di CERBA HealthCare nell'ottobre del 2019, racconta di oltre 50 anni di storia che hanno trovato nella nuova dimensione del gruppo linfa vitale per continuare a essere un punto di riferimento di eccellenza per la Diagnostica per Immagini. Il Centro, di recentissima costruzione (2013) e caratterizzato da spazi ampi e luminosi, può contare su circa 200 mila accessi all'anno, «di cui il 70% riferibili a prestazioni di radiologia», precisa la dottoressa Laura Bracchi, Direttore Operativo del Centro. «È una Struttura Sanitaria convenzionata con il Sistema Sanitario Nazionale

che vanta la collaborazione con medici specialisti di estrazione ospedaliera e universitaria e che da sempre ha voluto fare della qualità un tema concreto e non un elemento di marketing».

La qualità per un centro diagnostico cosa significa?

«Ritengo debba essere "sinonimo" di costante rinnovamento tecnologico, propensione



D.ssa Laura Bracchi
DIRETTORE OPERATIVO SEDE DI COLOGNO MONZESE



all'investimento nello stesso, preparazione, conoscenza e accuratezza. Parliamo di un'attività che, per quanto non sempre percepibile dall'esterno, è paragonabile a un cantiere sempre aperto per ricercare quanto, tra le novità proposte, possa effettivamente diventare un servizio aggiuntivo o migliorativo per il paziente, in termini di precisione diagnostica, velocità e comfort. La qualità, così intesa, si rispecchia, pertanto, in precise scelte che, fatte nel passato, sono state sostenute e portate avanti con convinzione dal gruppo CERBA HealthCare. Come anticipato prima, da sempre al passo con l'aggiornamento tecnologico in termini sia di attrezzature che di software, oltre alla radiologia tradizionale digitale, siamo dotati di

8 ecografi, di un mammografo con Tomosintesi, Risonanza Magnetica, TAC e di una TAC cone beam unica nel suo genere e tra i pochi installati nel Nord Italia, con posizionamento supino del paziente applicabile non solo al maxillofacciale, ma anche eccezionalmente valida per i controlli post operatori in ambito ortopedico, grazie all'incredibile definizione di immagine ed all'assenza di artefatti da metallo».

Nella diagnostica il tema della prevenzione è particolarmente sentito. Questo cosa significa per il Centro di Cologno Monzese?

«Questa particolare sensibilità si è tradotta in percorsi mirati ed integrati, dove l'esperienza dei Professionisti si coniuga alla tecnologia. Per la donna, in particolare, al centro delle nostre iniziative di diagnostica e prevenzione, è stata



anche destinata un'area dedicata, garantendo servizi che assicurino una completa assistenza diagnostica: dall'ecografia alla mammografia con Tomosintesi, alla Moc, all'ecografia internistica ed endocavitaria, abbinate sempre al supporto clinico, la finalità è offrire un servizio di prevenzione a 360 gradi. In egual misura per l'uomo, coadiuvata dal servizio clinico e di diagnostica di laboratorio, l'Unità Operativa di Radiologia offre servizi di prevenzione dall'ecografia alla Risonanza Magnetica della prostata. Nella stessa direzione va la scelta di ampliare gli studi di prevenzione in Risonanza Magnetica con

l'imminente inserimento della nuova tecnologia di "Diffusion Whole-Body", un esame non invasivo che permette lo screening dell'intero corpo. Prevenzione, quindi, come parola d'ordine, ricordando però che i servizi presenti in CURIE si sviluppano dalla diagnosi al follow up per tutte le patologie (emato-oncologiche, cardio-vascolari, neurologiche, ortopediche...) integrando radiologia convenzionale a ecografia internistica, ecocolordoppler, TAC e Risonanza Magnetica». **Così tanta attenzione alla tecnologia non rischia di mettere in secondo piano la relazione, aspetto che comunque è**

fondamentale nel rapporto con il paziente?

«Il paziente è sempre al centro: "Abbastanza grandi per seguirvi in tutto abbastanza piccoli per sapere chi sei", questa la filosofia di CERBA che cerchiamo realmente ogni giorno di trasmettere attraverso il nostro lavoro. Ogni dettaglio è studiato per rendere, per quanto possibile, più confortevole la permanenza del paziente, ma anche più rapida e agevole l'accessibilità ai servizi, che devono essere completi, integrati ed efficienti. Per permettere questo è necessario essere una "grande struttura" che garantisca, inoltre,

un elevato numero di accessi ed a volte l'organizzazione "puntuale" della stessa può sembrare che "spersonalizzi" l'approccio, ma bisogna sottolineare a tal proposito che il fine ultimo della nostra attività, l'unico vero obiettivo che ci proponiamo quotidianamente, è quello di poter garantire la massima efficienza ed efficacia clinica e diagnostica per ogni singolo paziente». Per la prenotazione di visite ed esami e per qualunque informazione del centro CURIE di Cologno Monzese del gruppo CERBA HealthCare è possibile visitare il sito internet: <https://www.curie.it/>.

I nostri occhi parlano: non facciamoli “seccare”

Quante volte a ciascuno di noi è capitato di avere una sensazione di bruciore, di arrossamento, di eccessiva lacrimazione degli occhi? E, magari, anche l'impressione di avere come dei fastidiosi ed irritanti granellini di sabbia negli occhi? O, ancora, di provare una particolare sensibilità alla luce oppure una visione più o meno leggermente sfocata? Sensazioni fastidiose, che possono accadere in svariate situazioni, ma che spesso sono acuite se stiamo molto davanti allo schermo di un computer, di un tablet, magari in un ambiente non correttamente umidificato, come è accaduto a tanti di noi negli ultimi mesi, che ci hanno visto chiusi in casa, sovente a lavorare al pc o intenti a guardare per lungo tempo il nostro smartphone. Così i nostri occhi soffrono, anche a causa del sensibile rallentamento del cosiddetto “ammiccamento palpebrale”, perché chiudendo

meno le palpebre, non li lubrificiamo correttamente. **Tecnicamente, si parla di “sindrome dell'occhio secco”.** Ovvero, una particolare patologia che interessa la superficie del nostro occhio e si manifesta quando vi è una compromissione del film lacrimale. Non è una sindrome così rara: normalmente interessa circa una persona su quattro, anche se è più frequente nelle donne e tende ad aggravarsi con il passare degli anni. Definita come “patologia multifattoriale della superficie oculare caratterizzata dalla perdita dell'omeostasi del film lacrimale”, la sindrome dell'occhio secco colpisce quella particolare “pellicola” che permette al nostro occhio di rimanere umido. Il film lacrimale, che viene distribuito sulla superficie oculare ogni volta che sbattiamo le palpebre (ammiccamento), è composto da tre strati: lo strato lipidico (quello più superficiale) che riduce l'evaporazione del film lacrimale ed è prodotto dalle ghiandole di Meibomio; lo strato acquoso (intermedio) che è secreto dalle ghiandole lacrimali; lo strato mucoso (basale) che è prodotto dalle

ghiandole mucipare congiuntivali e mantiene il film lacrimale adeso all'epitelio corneale. L'equilibrio omeostatico tra questi strati è fondamentale affinché il film lacrimale sia di qualità ottimale e protegga adeguatamente l'occhio. Quando però questo equilibrio viene a mancare si creano le premesse per lo sviluppo della sindrome dell'occhio secco. Tradizionalmente, si distinguono due tipologie di secchezza oculare: quella determinata da una ridotta produzione e quella con una aumentata evaporazione di film lacrimale; queste due forme non si escludono a vicenda, ma anzi sono spesso combinate. Entrambe determinano una maggiore concentrazione di soluti (sali, ioni) sulla superficie oculare che, stimolando il rilascio di

“Si dice che gli occhi siano lo specchio dell'anima: prendiamocene cura.”

LAURA OTTOBELLI



D.ssa Laura Ottobelli
OCULISTA



mediatori infiammatori, danneggia la superficie del nostro occhio, riducendo ulteriormente la stabilità del film lacrimale e innescando così un pericoloso “circolo vizioso”.

Le cause

Le cause non risiedono solamente nell'uso prolungato dei dispositivi digitali, ma anche in alcune patologie autoimmuni, del tessuto connettivo e dermatologiche; la disfunzione delle ghiandole di Meibomio; gli interventi chirurgici come chirurgia refrattiva e cataratta; l'uso frequente di lenti a contatto e di antistaminici e benzodiazepine. Non ultimo, incidono anche alcuni fattori ambientali: un riscaldamento eccessivo, il fumo e, visto l'arrivo della stagione calda, il ricorso prolungato all'aria condizionata.

Prevenzione

È possibile però prevenire la secchezza oculare,

adottando dei semplici accorgimenti. Ad esempio, umidificando correttamente l'ambiente di casa o dell'ufficio e riducendo il ricorso a ventilatori che tendono a seccare l'aria intorno a noi. Inoltre, se si passa molto tempo davanti a uno schermo, è importante garantirsi una buona illuminazione dell'ambiente circostante, ma anche tenere una corretta distanza dallo schermo (più vicini siamo, più si riduce il processo di ammiccamento) e fare delle pause periodiche. Nelle situazioni più avanzate, è possibile il ricorso a sostituti lacrimali e a impacchi caldo-umido compressivi per promuovere la riapertura degli orifizi delle ghiandole di Meibomio. Nelle forme più gravi sono indicati colliri antinfiammatori, antibiotici, lenti a contatto terapeutiche, siero autologo, per arrivare all'occlusione dei puntini lacrimali o alla tarsorrafia (sutura palpebrale).

Tre regole di prevenzione per il tumore al seno



Quando si parla di tumore al seno occorre essere precisi. Perché sono troppi, e ancora troppo diffusi, i falsi miti su una malattia che è decisamente importante e che ogni anno, in tutto il mondo, viene diagnosticata per la prima volta in oltre 750.000 donne. Anche se la scienza medica ha fatto passi da gigante negli ultimi anni -come ad esempio con l'introduzione della tecnica della quadrantectomia sviluppata dal professor Veronesi che ha permesso di rimuovere solo la massa tumorale e mantenere la mammella-, la prevenzione precoce rimane attualmente lo strumento

più potente che abbiamo a disposizione. Purtroppo, siamo stati abituati a regolarci su certe procedure, che però è dimostrato che non bastano. Non basta infatti sottoporsi a mammografia una volta ogni due anni e non basta preoccuparsi solamente dopo i 50 e fino ai 69 anni di età: questa forma tumorale può presentarsi, e lo fa, anche prima e dopo queste soglie anagrafiche che ci vengono indicate dalle campagne di prevenzione della Regione. Del resto, la letteratura scientifica in materia è molto chiara: se diagnosticato in fase iniziale, ovvero con una massa inferiore al centimetro,



Dott. Claudio Catalisano
SENOLOGO

il tumore al seno è curabile nel 98% dei casi. Quindi, prima lo si scopre e meglio è. Parlare di prevenzione fa sempre bene, ma occorre dare tutti gli strumenti necessari affinché questa possa essere una strategia realmente efficace. E nel caso del tumore al seno, la prevenzione passa attraverso tre semplici passaggi che possono essere fatti ad ogni età e non richiedono particolare impegno.

Innanzitutto c'è l'autopalpazione.

La prevenzione viene messa nelle mani delle stesse donne: dedicare un po' di tempo, almeno una volta al mese, a sentire se al tatto si percepiscono delle masse nel seno. È un processo semplice, ma non banale. Non deve essere fatto in posizione eretta o, come spesso avviene, sotto la doccia. Occorre sdraiarsi sulla schiena, possibilmente utilizzando una superficie rigida (quindi non il letto) e passare alcuni minuti a palpare tutto il seno. Inevitabilmente si sentiranno delle ghiandole - la mammella è composta da ghiandole -, ma occorre riuscire a distinguere tra quelle che non c'erano la volta precedente e quelle nuove; tra le ghiandole vere e proprie e le masse pericolose: solitamente le prime provocano dolore ad una pressione, mentre le seconde non danno adito ad alcun male, anche lieve. La palpazione è un momento fondamentale nel percorso di

prevenzione; non è infatti un caso che circa il 60% dei tumori al seno siano scoperti proprio dalle stesse donne attraverso questa pratica.

Secondo: sottoporsi a visite periodiche.

Una volta all'anno, non solamente fare una visita ginecologica, ma anche un controllo senologico accurato da parte di uno specialista. Anche qui, occorre prestare un po' di attenzione: valutando una casistica di 28.000 pazienti in 30 anni di esperienza, ho avuto il riscontro che spesso la visita ginecologica prevede un controllo senologico piuttosto superficiale. Questo deriva non da scarsa preparazione dei medici, ma da un'impostazione di carattere formativo che non prevede una specializzazione in senologia, ma un master. Quindi, se il controllo è veloce, chiedetelo esplicitamente.

Terzo: gli esami periodici.

Uso il plurale perché non c'è solamente la mammografia. È questo un esame importante nell'individuare la presenza di masse, ma solamente un'ecografia specifica può dirci la natura della massa che è stata individuata. Da tenere presente che nel pacchetto di esami periodici ci può essere anche la risonanza magnetica. Questa "triade" consente di avere una diagnosi più accurata e puntuale, abbassando la probabilità di avere un falso negativo. Infatti gli esami singoli hanno un'accuratezza del 90%, lasciano un 10% di errore che può essere ridotto solamente sottoponendosi a più controlli incrociati. Queste tre buone pratiche di prevenzione dovrebbero essere seguite da tutte le donne: iniziando con l'autopalpazione fin dai 25 anni, a 30 introdurre le visite periodiche e l'ecografia; dai 40-42 estendere gli esami alla mammografia. Esistono però delle categorie più a rischio che sono abbastanza facilmente individuabili. Parliamo delle donne che hanno avuto tra le loro parenti dirette episodi di tumore al seno; delle fumatrici e delle persone in sovrappeso. Da ultimo, è necessario sfatare alcuni falsi miti. Perché, per quanto sia importante parlare prevenzione del tumore al seno, è altrettanto fondamentale evitare di farlo in modo errato. Ad esempio, non è vero che l'uso della pillola anticoncezionale favorisce la formazione di tumori. Anzi, la pillola riduce del 1.000% l'insorgenza di masse tumorali alle ovaie. Di contro, l'assunzione di ormoni, favorendo la duplicazione cellulare, aumenta la proliferazione del tumore se presente.

E tu? Sai allenare la tua resilienza?



D.ssa Maria Rosaria Montemurro
PSICOLOGA

Non esistono persone, famiglie o contesti sociali che non abbiano mai avuto problemi o non abbiano mai dovuto affrontare avversità.

In queste occasioni diventa facile cadere preda di pressioni culturali e sociali e percepirsi più deboli e disarmati di quanto davvero non lo si sia nella realtà, dimenticandosi di possedere innumerevoli risorse interiori, che a volte possono essere sopite ma che, comunque, esistono sempre in ognuno di noi.

Ma cosa permette ad un individuo di superare costruttivamente eventi critici? Tra le risorse, una delle più cruciali è la Resilienza, dal verbo latino resilio, re e salio, che in una delle sue originali accezioni indicava l'azione di "Risalire sulla barca capovolta dalle onde del mare".

La Resilienza è un processo di resistenza, autoriparazione, crescita che implica l'esistenza di energie e potenzialità utili ad affrontare costruttivamente le avversità nel corso del ciclo di vita, uscendone con maggiore forza. Non va confusa con l'idea di "invulnerabilità" o di assenza

di dolore, ma implica il percepire allo stesso tempo dolore integrato al possesso di un grande coraggio nell'affrontare stress, fattori di rischio e nel trovare nuovi significati agli eventi. Non si tratta, quindi, solo di una "semplice" capacità di sopravvivere o sfuggire a qualcosa di terribile quanto piuttosto della capacità di integrare l'esperienza traumatica con la propria identità individuale e sociale, che finirà con l'influenzare il modo di affrontare il futuro. Allenandosi ad accettare e accogliere le emozioni negative e dolorose, si sperimenteranno con più probabilità emozioni positive, rimarginando e risanando le proprie ferite.

La resilienza può avere inizio e svilupparsi a qualunque età e in qualsiasi momento della vita.

Essa non è un tratto di personalità ma coinvolge l'interazione tra aspetti genetici, individuali, contestuali all'interno di un dato ambiente, mediato da processi mentali e da una varietà di strategie di coping da scegliere attivamente tra alternative di azioni praticabili in

quel determinato momento della vita (e magari non in un altro). È un'abilità umana ad appannaggio di tutti che si acquisisce seguendo traiettorie complesse, dinamiche e flessibili, in costante evoluzione, a seconda delle diverse richieste evolutive da fronteggiare, che ribaltano una condizione di crisi e la trasformano in opportunità di crescita; ha a che fare con le proprie emozioni, con i propri pensieri, con i comportamenti messi in atto, in modo da riorientare il corso della propria vita. Tutti abbiamo le risorse necessarie per far fronte agli eventi negativi che ci destabilizzano a livello emotivo, altrimenti saremmo estinti da un pezzo!

"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta"

CONFUCIO

La resilienza va coltivata quotidianamente.

Non è sempre immediato lasciarsi andare a emozioni positive o rileggere con occhi nuovi gli eventi della vita. A volte potrebbe accadere che per quanto ci si sforzi, non si riesca a vedere una via d'uscita, perdendo così fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Questa difficoltà potrebbe essere superata grazie all'aiuto di un professionista che, attraverso un percorso ad hoc, permette alla persona di inforcare nuove lenti, aiutandola a sviluppare nuove strategie e codificando nuovi pattern di risposte più flessibili, sbloccando risorse esistenti e acquisendo maggiori competenze rispetto ai propri schemi di pensiero e alle proprie emozioni, con il fine ultimo dell'ottenimento del cambiamento e del benessere.



Imparare la resilienza

I fattori che contribuiscono allo sviluppo di una buona resilienza sono:

1. capacità di coltivare buone relazioni familiari e sociali, basate sulla fiducia e in grado di ispirare incoraggiamento e rassicurazione.
2. credere in sé stessi, nelle proprie risorse e nei propri punti di forza.
3. avere buone capacità di problem solving.
4. essere in grado di regolare le emozioni intense.
5. darsi obiettivi realistici e passare all'azione per ottenerli.
6. imparare dal passato e da cosa ha funzionato nelle situazioni difficili.
7. essere flessibili e adattarsi ai cambiamenti.

I nostri centri

Scopri l'eccellenza medica Cerba e i suoi laboratori di analisi, poliambulatori, centri specializzati in medicina dello sport e radiologia.

Per informazioni sui servizi offerti dalle singole strutture contatta lo 02999100 o visita il nostro sito www.cerbahealthcare.it


Abbiategrosso (MI)

Via San Carlo, 30
02 999100

Cernusco Sul Naviglio (MI)

Via Buonarroti, 59
02 999100

Cernusco Sul Naviglio (MI)

Via Filippo Corridoni, 34
02 999100

Milano

Via Terzaghi, 2
02 999100

Opera (MI)

Via Giovanni XXIII, 1
02 999100

Pioltello (MI)

Via Roma, 37
02 999100

Cesano Boscone (MI)

Via Milano, 21
02 999100

Cologno Monzese (MI)

Viale Liguria, 37
02 27321901

Cologno Monzese (MI)

Viale Emilia
02 27321901

Rozzano (MI)

Viale Toscana, 35-37
02 999100

Rozzano (MI)

Viale Lombardia, 1
02 999100

San Giuliano Milanese (MI)

Via Giovanni XXIII, 13
02 999100

Corsico (MI)

Via Vincenzo Monti, 26
02 999100

Cusano (MI)

Via Bellini, 1
02 999100

Melegnano (MI)

Piazza IV Novembre, 4
02 999100

Trezzano Sul Naviglio (MI)

Via Curiel, 26
02 999100

Muggiò (MB)

Via I Maggio, 12
02 999100

Nova Milanese (MB)

Via Diaz, 4
02 999100

Milano

Viale Bianca Maria, 35
02 999100

Milano

Via Brocchi, 2
02 999100

Milano

Via Brunacci, 9
02 999100

Busto Arsizio (VA)

Via Mameli, 21
02 999100

Brunello (VA)

Via Gallarate, 12
02 999100

Solbiate Olona (VA)

Via Dei Patrioti, 65
0331 641111

Milano

Via Frassinetti, 9
02 999100

Milano

Viale Jenner, 73
02 999100

Milano

Via Parenzo, 6
02 999100

Biella

Via Della Repubblica, 6
015 22011

Arona (NO)

Via Pasubio, 32
0322 243369

Novara

Viale Dante Alighieri 43/a
0321 399181

Milano

Via Sannio, 4
02 999100

Sondrio

Via Gorizia, 1
0342 212140



Tamponi Covid a Domicilio



Prenota tramite l'agenda elettronica su cerbahealthcare.it