

Linee guida per tutelare dagli effetti del caldo eccessivo

Alcuni consigli per aiutare le persone più vulnerabili ad affrontare meglio le temperature estive ancora in aumento

È previsto l'arrivo di una nuova ondata di caldo è bene conoscere alcune brevi informazioni per difendersi dagli effetti nocivi per la salute delle persone, specialmente se anziane e malate. È sconsigliabile uscire di casa nelle ore più calde, ovvero tra le 11 e le 18: qualora non sia possibile evitarlo è opportuno munirsi di occhiali da sole, proteggere il capo con un berretto di colore chiaro, e applicare sulle parti del corpo esposte creme solari ad alto fattore di protezione. L'abbigliamento dovrebbe essere adeguato, leggero, non aderente e, preferibilmente di fibre naturali come il cotone. È opportuno rinfrescare l'ambiente domestico o lavorativo per mezzo di schermature, tapparelle, persiane chiuse. Le finestre andrebbero tenute chiuse durante il giorno e aperte nelle ore più fresche, la sera e la notte. L'aria condizionata andrebbe utilizzata al fine di mantenere una temperatura stabile compresa tra i 24 e i 25°C. Evitare di usare forno o altri elettrodomestici che producono calore (phon, ferro da stiro ecc). Allo scopo di ridurre la temperatura corporea è consigliabile effettuare bagni e docce frequenti con acqua tiepida e bagnare spesso il viso e le braccia con acqua fresca. Un panno bagnato dietro la nuca può essere di giovamento. Il livello di attività fisica va ridotto: soprattutto nelle ore più calde è indispensabile astenersi da lavori pesanti o attività fisica intensa. Per quanto concerne l'alimentazione è importante ricordare di: bere almeno 2 litri di acqua al giorno, salvo prescrizioni mediche diverse. Non bere alcolici e limitare bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto d'acqua, quali insalata e frutta. Una particolare attenzione va posta alle modalità di conservazione degli alimenti (che non andrebbero te-



nuti all'aperto più di 2 ore) e dei farmaci che devono essere conservati lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce solare diretta.

Un'attenzione particolare a quei farmaci che necessitano di essere mantenuti ad una temperatura non superiore ai 25/30°C, questi

vanno obbligatoriamente conservati in frigorifero. Al momento di salire in automobile è indispensabile aerare l'abitacolo abbassando

i finestrini e aprendo gli sportelli, facendo eventualmente ricorso al sistema di climatizzazione.

EMERGENZA CALDO

Le alte temperature, oltre a causare eccessiva sudorazione e stanchezza fisica, possono causare problemi ben più gravi, ossia i colpi di calore, che colpiscono soprattutto le fasce più deboli della popolazione: i bambini e gli anziani.

Come riconoscere i sintomi di un colpo di calore?

Il primo sintomo è un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali, con possibile perdita di coscienza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione arteriosa diminuisce velocemente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione. Nei casi più gravi può seguire un danno degli organi interni, che può portare alla morte. Anche quest'anno la Regione assicura un servizio gratuito rivolto alle fasce di popolazione "fragili" per ridurre e prevenire i gravi danni alla salute conseguenti agli innalzamenti della temperatura ambientale.

Hai bisogno di consigli linformazioni?

Il servizio di telesoccorso e telecontrollo, gestito da Tesan-Televita, dal 15/06 al 15/09, risponde all'848 448 884 - tasto n° 3ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18, sabato e domenica dalle 9 alle 14.

Gli operatori forniscono anche consigli utili su come affrontare nel miglior modo le temperature elevate ed informazioni sui servizi socio-sanitari disponibili (sul sito internet dell'Azienda Sanitaria è possibile scaricare l'opuscolo "Quando fa molto caldo").

SALUS/POSTURA

Precauzioni per prevenire danni nei pazienti allettati

La postura dei pazienti allettati è un aspetto da non sottovalutare. Una prolungata postura scorretta può, infatti, causare seri danni miosteoarticolari se si pensa che persino il posizionamento dei piedi sotto le coperte comporta una flessione plantare che a lungo andare può tradursi nella retrazione dei tendini e in una possibile calcificazione. Un piede così deformato comporterà, in fase di guarigione, problemi a mantenere la posizione eretta rendendo impossibile tornare a camminare. La mobilizzazione, la riduzione della tensione muscolare e il posizionamento corretto degli arti sono fondamentali anche per prevenire la formazione di eventuali ulcere da decubito. I pazienti allettati, che non possono provvedere in maniera autonoma alla propria movimentazione, vanno pertanto valutati con attenzione dal fisioterapista. «Le tecniche di mobilizzazione - ricorda il fisioterapista Roberto Sinico, coordinatore del team che si occupa dei Gravi Disabili alla Pineta del Carso- devono associarsi a una sensibilità manuale in grado di indurre uno stato di rilassamento generale che favorisca l'escursione articolare e una posturazione più agevole, fondamentali per il successivo recupero funzionale».



ASS/ANZIANI

Politerapia: "much is better!" ...ma è sempre vero?

Nasce un osservatorio per analizzare le possibili interazioni delle prescrizioni farmaceutiche

Il 27,8% della popolazione residente nella provincia di Trieste è rappresentata da soggetti con un'età maggiore o uguale a 65 anni (in tutta Italia è aumentata l'aspettativa di vita, si stima che rispetto al 1970 si viva in media 10 anni di più, ma è contemporaneamente aumentata l'incidenza di malattie di varia natura). Questa fascia d'età, in lenta ma costante crescita nel territorio provinciale, è affetta in modo importante da patologie cronico - degenerative che richiedono, per la loro terapia, l'utilizzo contemporaneo di più farmaci nello stesso paziente: pratica peraltro nota con il termine di "politerapia". Con politerapia si intende l'associazione tra più agenti farmaceutici per il trattamento di una patologia, che determina il vantaggio di ridurre le dosi dei singoli farmaci con diminuzione dell'incidenza o dell'intensità degli effetti indesiderati di ognuno, ma che può causare una maggiore difficoltà nell'individuazione dell'effetto terapeutico desiderato e di eventuali reazioni indesiderate del singolo farmaco. La politerapia può determinare la comparsa di interazioni far-

macologiche con conseguente comparsa di patologie iatrogene capaci di incidere, anche pesantemente, sull'anziano che, sia per le patologie già in atto che per gli adattamenti fisiologici che il corpo subisce con l'età, rappresenta un soggetto fragile che va particolarmente tutelato dal punto di vista medico. Esiste, infatti, una relazione lineare tra numero di farmaci utilizzati e comparsa di interazioni farmaceutiche potenzialmente dannose, sia gravi, sia di natura generale. La sicurezza di utilizzo del medicinale e l'appropriatezza della prescrizione, specialmente in questi casi, dipendono largamente dalla conoscenza e dell'informazione. Infatti, la conoscenza della terapia farmacologica complessiva assunta dall'assistito, da parte del medico che lo ha in cura, è fondamentale per individuare possibili situazioni di rischio rappresentate dall'interazione dei farmaci somministrati. L'impiego contemporaneo di più farmaci negli anziani è spesso appropriato e necessario, ma non si può -per forza di cose- trascurare l'evidenza che anche la migliore politerapia si associa ad un maggior rischio di avventi avversi

anche gravi per questa categoria (persone con più di 65 anni) di pazienti particolarmente fragili. In tale ambito l'ASS n.1 "Triestina" ha voluto organizzare un osservatorio, tendente ad analizzare le prescrizioni farmaceutiche del proprio territorio "a rischio" di interazioni, nel soggetto con un'età di 65 anni o maggiore, per presidiare in modo capillare i pazienti più fragili esposti alle politerapie. Il progetto, finanziato da un apposito fondo reso disponibile dall'Agenzia Italiana del Farmaco, ha come principale artefice il Medico di medicina generale, visto come parte centrale nel coordinare la terapia dei propri pazienti, derivante non solo dalle proprie prescrizione ma anche da quelle di altri specialisti e consisterà nella fornitura a ciascun medico operante sul territorio di un accurato resoconto riguardante gli assistiti di propria pertinenza soggetti a politerapia e nella segnalazione dei casi ai quali sono dovuti maggiori controlli ed attenzione. Verrà, inoltre, istituito un servizio di consulenza telefonica per rispondere a quesiti farmacologici relativi alle interazioni tra farmaci.

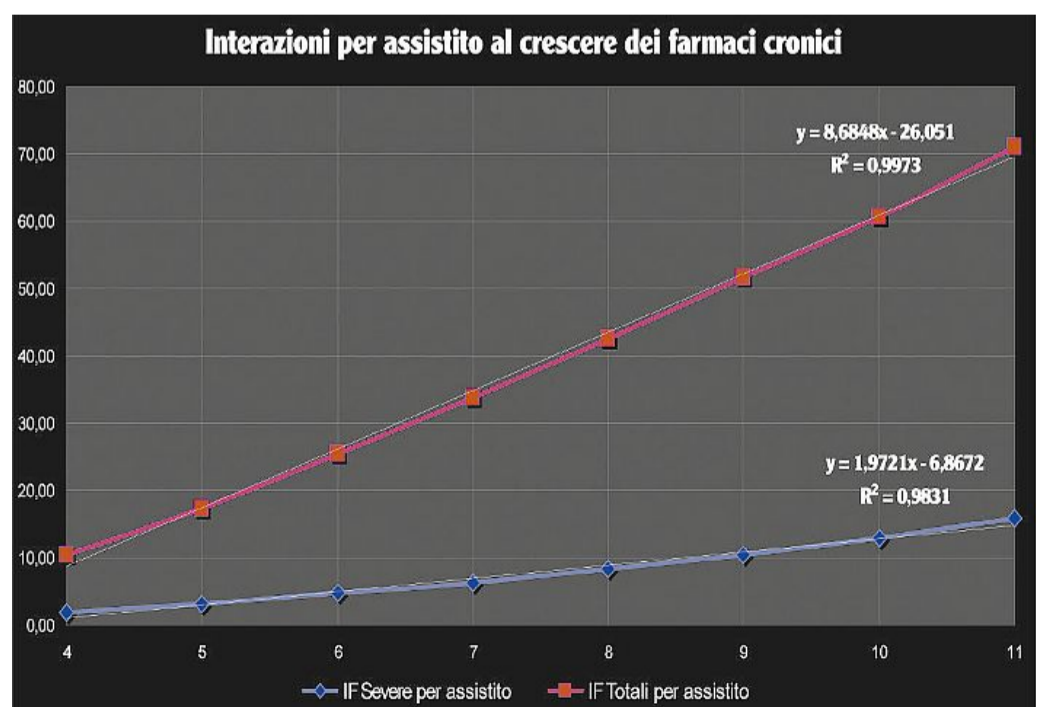


FIGURA: numero medio di interazioni farmacologiche, severe e totali, in relazione ai numero di farmaci utilizzati nei pazienti (≥65 anni) della provincia di Trieste nel corso dell'anno 2012.

Sulla base di tali evidenze, il Medico avrà la possibilità di ottimizzare la propria prescrizione, migliorandola, e, se possibile, con

l'intento di abbassare il rischio di interazioni, di ridurre il numero di farmaci prescritti, che, in alcuni casi, possono arrivare anche a

più di sedici farmaci per lo stesso paziente. A fine progetto una rilevazione conclusiva permetterà di stabilire i risultati raggiunti.