

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA OSPEDALI RIUNITI DI TRIESTE / AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N.1 TRIESTINA / AIOP

L'INSERTO DEDICATO ALLA SANITÀ TRIESTINA È IN EDICOLA OGNI PRIMO GIOVEDÌ DEL MESE

POTETE SCRIVERE A: E mail: redazione@ass1.sanita.fvg.it - Redazione sanità Ufficio Programmazione Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina Via Guglielmo de Pastrovich 1 34100 Trieste

ASS1/TABAGISMO

Smettere di fumare, combattiamo assieme la dipendenza da nicotina

I percorsi dell'ASS1: sono gratuiti, sempre attivi e senza bisogno di prescrizione medica

Perché mandare in fumo dieci anni della propria vita? Ecco una buona domanda per le persone che fumano. Recenti analisi mostrano che chi fuma vive in media dieci anni in meno, inquina l'ambiente, può causare danni alla salute delle persone che lo circondano, ed è responsabile di una spesa pubblica sanitaria superiore ogni anno di 1000 euro rispetto a un coetaneo non fumatore. Aiutare le persone a smettere di fumare diventa, sulla base delle statistiche, un compito primario dei sistemi sanitari, sempre più impegnati a "produrre salute" nei confronti dei singoli cittadini e delle comunità.

L'Azienda per i Servizi Sanitari n°1 è costantemente impegnata su questo fronte, anche in virtù della propria appartenenza alla rete HPH (Health Promoting Hospital, le strutture sanitarie che promuovono la salute): nel concreto, non basta curare le persone che si ammalano a causa del fumo, bisogna sostenerle in una fase precedente, aiutandole a smettere di fumare ben prima che le patologie e i danni si manifestino.

IL FUMO DA COMBATTERE – E' scritto sui pacchetti di sigarette, eppure chi fuma è insensibile agli avvertimenti e continua a farlo: il fumo nuoce gravemente alla salute, il danno si esercita su tutti gli organi e gli apparati a seguito dell'immissione nel sangue delle sostanze tossiche prodotte durante la combustione del tabacco. Non basta, evidentemente, far conoscere i danni del fumo e nemmeno limitare, attraverso le leggi, i luoghi nei quali si può fumare: si tratta di importanti passi avanti, che permettono di "liberare" i luoghi pubblici dal fumo e di diminuire in maniera evidente i danni da fumo passivo, ma non si tratta di provvedimenti che hanno un ruolo determinante nel convincere la massa delle persone che fuma – in occidente, mediamente, una persona su tre – a smettere, conducendole verso una nuova vita senza sigarette. Il motivo per il quale la divulgazione, il marketing e le norme sono un primo passo fondamentale ma non sono sufficienti a combattere il ta-



bagismo, risiede nel fenomeno della dipendenza: non si può combattere un comportamento che porta piacere alle persone solo con la razionalità e gli insegnamenti. E' necessario un percorso per contrastare la dipendenza indotta, in particolare dalla nicotina, una sostanza psicotropica che lega sempre di più il fumatore alla sigaretta attraverso una dipendenza fisica, psicologica e sociale.

Solo il 5% delle persone che sceglie di smettere di fumare in autonomia, sulla base della propria motivazione, raggiunge l'obiettivo: i tentativi del restante 95% dei fumatori sono destinati a fallire perché non sono accompagnati lungo il percorso da una struttura pronta a sostenerli, con un sistema ormai rodato, che si compone di un intervento combinato e una terapia integrata, farmacologica e psicologica.

LA SIGARETTA ELETTRONICA – Le sigarette elettroniche sono state introdotte solo recentemente in Italia, ma vi sono esperienze precedenti, in molti altri Paesi, che indicano come siano uno strumento che permette di ridurre la quantità di nicotina immessa nell'organismo – e quindi i danni organici dovuti al fumo – ma non sembra essere efficace per aiutare le persone a smettere di fumare perché non elimina la com-

ponente psicologica, il "bisogno di qualcosa", che resta attivo e può rapidamente convergere sulla sigaretta. Secondo gli esperti, risolvere la dipendenza da una sostanza psicoattiva come la nicotina significa compiere un percorso che permetta al fumatore di confrontarsi con la rinuncia a qualcosa di molto appagante: se non si riesce a superare questa difficoltà, raramente l'astensione dal fumo dura a lungo.

COME SMETTERE DI FUMARE DA OGGI – L'Azienda per i Servizi Sanitari n°1 può concretamente aiutare i cittadini che comprendono l'importanza di smettere di fumare e vogliono farlo subito, già da oggi. Si comincia lasciando un messaggio in segreteria telefonica, chiamando il numero 040 3997373, o presentandosi dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 al Centro Interdipartimentale Tabagismo, che ha sede all'interno del comprensorio di San Giovanni, in via Sai 5. I percorsi per smettere di fumare sono personalizzati, comprendono anche l'intervento di un dietista, nel caso in cui smettere di fumare comporti come conseguenza un aumento di peso. L'accesso al servizio è sempre gratuito e senza necessità di prescrizione medica.

ASS1/NOVITÀ

Una palestra nel Parco di San Giovanni. Dal 12 settembre corsi, attività e sauna aperti a tutti

Una palestra dotata di due ampie sale, una sauna e un programma con numerosi corsi, dedicati a tutti i cittadini che hanno bisogno di riabilitazione e ginnastica posturale. Si inaugura giovedì 12 settembre alle 15.30, la palestra "Emme Gym": uno spazio dedicato allo sport per riacquistare benessere e salute che si trova all'interno del Parco di San Giovanni (Padiglione M, via de Pastrovich 1) e che, grazie alla localizzazione e alla collaborazione con l'ASS1, diventa uno spazio dedicato anche ai dipendenti dell'Azienda, nell'ambito del progetto HPH, delle strutture sanitarie che divulgano e sono protagoniste di azioni a vantaggio della salute.

La struttura – aperta a tutti, e attiva con numerosi corsi dedicati agli anziani, alla riabilitazione – organizza anche una serie di attività sportive dedicate ai dipendenti dell'Azienda per i Servizi Sanitari. Il progetto è stato realizzato e viene coordinato dal Servizio Abilitazione e Residenze del Dipartimento di Salute Mentale e prevede due appuntamenti settimanali gratuiti per i dipendenti dell'Azienda, che si svolgono in orari compatibili con il proprio lavoro.

Strategie, progetti e lavoro di squadra per liberare le persone dal gioco d'azzardo

Non solo fumo tra le dipendenze legali. L'ASS1, assieme a numerose altre realtà del territorio, sta "facendo squadra" attorno alla dipendenza dal gioco d'azzardo, sempre più diffusa in Italia e anche in Friuli Venezia Giulia, parallelamente al vertiginoso aumento delle sale da gioco dedicate alle "slot machine" e alla diffusione del gioco online, attraverso internet.

Dal 2000, nella nostra regione e alla ASS1 in particolare, si lavora per combattere questo fenomeno con l'obiettivo di aiutare le persone a uscire dalla spirale del gioco: la strategia dell'Azienda Sanitaria è quella di creare una rete di intervento coinvolgendo i servizi sociali

e di creare un approccio comune e coordinato attraverso la formazione dei soggetti che si trovano a gestire questa dipendenza.

Negli ultimi mesi, questo obiettivo è stato raggiunto grazie ad un incremento della formazione, che ha coinvolto le associazioni di volontariato, mentre altri progetti sono già in calendario e riguardano il coinvolgimento di medici e operatori dei servizi sociali. La preparazione dei sanitari, infatti, è un punto centrale al fine di dare riferimenti chiari e servizi efficaci alle famiglie.

Al centro del servizio e della formazione viene posta la persona affetta da dipendenza e la sua famiglia. Combattere questo problema si può

e ogni cittadino può contattare, nell'ambito del Dipartimento per le Dipendenze, il Nucleo per il trattamento dei problemi gioco-correlati: anche in questo caso, come per la cura delle altre dipendenze, l'accesso è libero e diretto; per trovare aiuto è possibile recarsi nell'ambulatorio di via Sai 5, all'interno del parco di San Giovanni, telefonare al numero 040 3997371 o scrivere a dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it.

Il servizio prevede la massima discrezione e la tutela della privacy, è gratuito e non c'è bisogno della richiesta del medico curante. E' sufficiente infatti contattare il servizio per ottenere aiuto e sostegno.

SANATORIO/INSUFFICIENZA VENOSA

Le patologie venose degli arti inferiori: i percorsi personalizzati al Sanatorio Triestino

L'insufficienza venosa cronica rappresenta oggi una delle patologie più comuni e frequenti, e riguarda in particolare la popolazione femminile, che rappresenta oltre la metà dei pazienti, con una prevalenza che sfiora il 55%.

La malattia si manifesta con particolare intensità e veemenza nell'età adulta, e spesso risulta correlata nella donna alle gravidanze e numero dei parti, anche se vi sono diversi fattori che possono intervenire, favorendo l'insorgenza delle varici e delle telangiectasie (ovvero i poco estetici capillari esposti). Nelle patologie venose degli arti inferiori giocano infatti un ruolo importante elementi quali la familiarità, il sovrappeso, la sedentarietà, i disturbi venosi noti: sono tutti elementi che concorrono a favorire

lo sviluppo dell'insufficienza venosa cronica. Le persone si rivolgono ai medici con l'obiettivo di alleviare il dolore, ed eliminare gli inestetismi, cercando anche soluzioni di prevenzione.

I sintomi più comuni – che spesso sono anche alla base della motivazione che porta le persone a scegliere un intervento chirurgico – sono molteplici: vanno dalla pesantezza delle gambe all'affaticabilità dell'arto, e comprendono anche trombosi venosa superficiale e iperpigmentazione della caviglia; sono generalmente accompagnati da costante sintomatologia dolorosa, crampi notturni, formicolii e prurito, oltre alle motivazioni di carattere estetico.

Molti progressi sono stati fatti negli ultimi decenni nella terapia chirur-

gica non invasiva, e sono stati tali da porre rimedio alla gran parte delle problematiche legate alle vene varicose, alle varici e alle loro complicanze.

Considerando che i fattori che provocano la patologia sono numerosi e diversificati, il Sanatorio Triestino ha definito percorsi individuali di indagine e cura, con il preciso obiettivo di rispondere alle esigenze di tutti i pazienti e alle diverse situazioni. Si parte dalle visite flebologiche, coadiuvate dall'esecuzione di un esame diagnostico, l'ecodoppler venoso: consentono di valutare la funzionalità delle valvole venose, la cui disfunzione è alla base delle patologie delle vene, e sono necessarie perché da tali disfunzioni hanno origine le varici e le telangiectasie, e le conseguenti

condizioni di sofferenza delle persone che si rivolgono ai medici per trovare una soluzione ai sintomi. Per il paziente in analisi viene quindi predisposto un percorso personalizzato, che associa la terapia farmacologica e/o chirurgica ad un piano di attività, volto a ridurre i fattori di rischio, e a sviluppare uno stile di vita che sia in grado da un lato di ridurre il dolore, e dall'altro di evitare l'insorgenza di eventuali, nuovi elementi a carico del sistema.

La specifica attenzione che l'equipe chirurgica del Sanatorio rivolge ai pazienti in trattamento qualifica il percorso diagnostico e terapeutico sin dal primo accesso ambulatoriale, seguendo i percorsi di cura e l'evoluzione della patologia, in modo tale da pianificare al meglio



gli interventi da eseguire, siano essi di tipo preventivo, farmacologico o chirurgico. Il team di medici che si

occupa di questo tema è composto da Laura Ukovich, Nicola Lizza, Roberto Apollonio e Giorgio Pellis.