

Periodico Trimestrale - Anno 6 Numero 25 - Primavera 2018

insjeme

per il tuo stare bene



L'Epicondilite / Proteggere gli Occhi dal Sole / Ciao Ciao Allergie / Un mondo pieno di suoni / La Detartrasi / La Trombofilia



Insjeme - Per il tuo stare bene

Testata Reg. presso Trib. Lucca n. 6/2013

Anno 6 – n. 25 - Primavera 2018

Editore: Tipografia Francesconi snc

Direttore responsabile: Paolo Bottari

Immagine Copertina: © by-studio, 2018/fotolia

Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.

Grafica: Grafedia

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme è:

Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi

Martini Centro Medico

Project: Grafedia

Project Partners: Araneus, Tipografia Francesconi



Paolo
BOTTARI

Il Risveglio della Natura

Primavera, sport e salute sono un connubio perfetto per riappropriarsi di se stessi

Finalmente la lunga attesa è terminata e torniamo a respirare aria di primavera. Quest'anno l'inverno è stato lungo, particolarmente piovoso e anche, a tratti, molto freddo e il nostro fisico ne ha sicuramente risentito. È però arrivato il momento della riscossa, di riprendere il tempo e le occasioni perdute. Dopo il letargo invernale, la voglia di muoversi, di ristabilire un contatto con l'ambiente, di uscire di casa e lasciarci rapire dai colori e dai profumi dei primi vagiti di questa primavera, ha il sopravven-

to su di noi. Eravamo impazienti di uscire, quasi non lo avessimo mai fatto anche d'inverno ma le lunghe giornate e le ore d'aria in più hanno il potere di regalarci una magica sensazione di libertà a cui non possiamo rinunciare. Quelle ore

di luce in più che avremo in questi mesi saranno il toccasana migliore per farci rimettere in moto e dedicarci di più al nostro fisico e alla nostra mente, in pratica al nostro benessere.

A noi è sempre piaciuto fare sport, footing, calcio e attività fisica; l'importante è sempre stato muoverci, sicuri che il nostro benessere passi anche da qui. Non ci sono scorciatoie, a volte occorre un po' di sacrificio ed un minimo di voglia di uscire ma poi, che sia di passo, di corsa, saltellando, pedalando

o nuotando, poco importa. Il nostro stress ha le ore contate e siamo pronti ad eliminare tutte le tossine del letargo invernale per fare un pieno di energia, da spendere settimanalmente. C'è da immagazzinare il carburante per far funzionare al meglio la nostra macchina. Sport e non solo però. Non dobbiamo dimenticarci, infatti, che il nostro benessere passa anche dalla prevenzione e da controlli periodici, soprattutto da una certa età in avanti, che ci consentano di ottenere il tagliando di idoneità...

Ma in questi casi, non c'è mai un unico consiglio da dare. Ci sono tante situazioni personali che meritano di essere valutate, per trovare la soluzione più giusta. I nostri esperti della salute sono sempre a vostra disposizione, pronti a ricevervi nei loro studi ma anche ad incontrarvi in altre location, dove periodicamente, organizziamo delle giornate "Open day" sulla prevenzione. E prossimamente sono già due gli eventi in programma: 14 aprile e fine maggio, dove li troverete tutti assieme, per uno screening gratuito che vi permetterà anche di conoscerli e ricevere i primi consigli. "Insjeme... per il tuo benessere" è anche questo, così come continua ad esserlo questa nostra pubblicazione che da diversi anni cerca di offrirvi i consigli più richiesti da coloro che si sono rivolti ai nostri esperti, per favorire una migliore informazione della materia.

Dove si parla di salute, "Insjeme...per il tuo benessere" c'è.

Continuate a seguirci.



Non dobbiamo dimenticarci, infatti, che il nostro benessere passa anche dalla prevenzione e da controlli periodici, soprattutto da una certa età in avanti, che ci consentano di ottenere il tagliando di idoneità...



Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

La Trombofilia

Le linee guida per lo screening dei fattori genetici

Si definisce trombofilia la tendenza alla formazione di trombi nel circolo sanguigno (venoso/arterioso) causata da fattori congeniti o acquisiti che si manifesta tipicamente in età giovanile (<50 anni), senza cause apparenti e con la tendenza a recidivare.

La maggior parte delle alterazioni trombofiliche sono congenite, alcune sono estremamente rare nella popolazione generale come, ad esempio il deficit di antitrombina con una prevalenza stimata pari al 0,02%, altre invece più frequenti come la resistenza alla proteina C attivata FV Leiden pari a circa il 5%.

Occorre sottolineare che i difetti trombofilici non sono malattie, ma condizioni che predispongono alla trombosi

Occorre sottolineare che i difetti trombofilici non sono malattie, ma condizioni che predispongono alla trombosi. Il rischio di complicanze è differente a seconda del tipo di difetto e

la sua individuazione può consentire una maggiore efficacia nell'approccio terapeutico del paziente affetto da trombosi, come ad esempio definire la durata ottimale della terapia anticoagulante ed individuare i soggetti a maggior rischio di eventi al fine di orientare strategie preventive più adeguate.

Spesso gli eventi tromboembolici sono scatenati o favoriti dall'aggiungersi di altri fattori di rischio, come l'assunzione di estroprogestinici o l'immobilità: tali condizioni possono determinare un aumento esponenziale e non solo sommatorio del rischio calcolato.

Esistono quindi delle linee guida per lo screening dei fattori genetici che predispongono alla trombofilia per l'individuazione dei soggetti a rischio e l'attuazione di misure preventive.

Lo screening per la trombofilia è consigliato in caso di:

- Età giovanile di comparsa dell'evento trombotico (< 50 anni)
- Tromboembolismo venoso idiopatico
- Tromboembolismo venoso ricorrente
- Trombosi venose superficiali recidivanti
- Trombosi in sedi non usuali
- Soggetti asintomatici con familiarità positiva per eventi tromboembolici ricorrenti
- Familiari di primo grado di soggetti portatori di trombofilia eredo-familiare
- Necrosi cutanea indotta da anticoagulanti orali
- Porpora fulminante neonatale
- Donne che intendono assumere contraccettivi orali
- Donne con precedenti episodi di trombosi in gravidanza
- Donne con poliabortività
- Donne con precedente figlio con DTN (difetto tubo neurale)
- Gestanti con IUGR, tromboflebite o trombosi placentare
- Soggetti diabetici.

Le trombofilie ereditarie (predisposizione genetica alla trombosi) nella maggior parte dei casi

sono alterazioni di uno o più fattori della coagulazione del sangue: un processo molto complesso che prevede l'intervento in successione di molti fattori (proteine) diversi. Si tratta di un evento a cascata, una specie di reazione a catena.

La suscettibilità alla trombosi è dovuta a mutazioni di un singolo nucleotide all'interno della sequenza dei geni (varianti) che producono le proteine necessarie alla coagulazione. I geni in considerazione sono quelli relativi al fattore V di Leiden, al fattore II della coagulazione (protrombina) ed il gene MTHFR (Metilente-traidrofolatoreduccasi). Altri geni sono stati associati a stati trombotici, tra i quali: Fattore XIII, Beta Fibrinogeno, PAI-1, HPA, HFE, APO E, ACE, AGT.

Le donne sofferenti di trombofilia ereditaria, eccessiva coagulazione causata da un'anomalia genetica, sono la categoria più a rischio di aborto in utero a gravidanza avanzata. Nella maggior parte dei casi la morte del feto è causata da alterazioni geniche di uno o più fattori della coagulazione del sangue che determinano l'instaurarsi di una trombosi placentare, caratterizzata da una ostruzione dei vasi sanguigni placentari.

Dal punto di vista della trasmissione genetica, la maggior parte dei difetti trombofilici si presenta in forma eterozigote e si trasmette con modalità autosomica dominante a penetranza incompleta. Le persone affette hanno una possibilità su due di trasmettere la predisposizione alla malattia ai figli,



©ohshifjfl_2018/monia

indipendentemente dal sesso. In gravidanza, una condizione genetica di eterozigosi o omozigosi per uno o più di questi geni è considerata predisponente all'aborto spontaneo.

Bibliografia

Scott M. Stevens, et al., *J Thromb Thrombolysis* 2016;
Miranda-Vilela AL. *Mini Rev Med Chem.* 2012;
Ozen F, et al., *Asian Pac J Cancer Prev.* 2013;
Lenicek Krleza J, et al., *Pathophysiol Haemost Thromb.* 2010;
Pizza V, et al., *Open Neurol J.* 2012;
Yioti GG, et al., *Ophthalmic Genet.* 2013;
Torabi R, et al., *J Reprod Infertil.* 2012;
Soldo V, et al., *Clin Exp Obstet Gynecol.* 2012;
Mierla D, et al., *Maedica (Buchar).* 2012;
Yenicesu GI, et al., *Am J Reprod Immunol.* 2010;
Kujovich JL. *Genet Med.* 2011.





Dott. Gabriele
BROGI

La Detartrasi

La “pulizia” è alla base del mantenimento della salute orale

Non esiste prestazione odontoiatrica che abbia più sinonimi!

Ma anche se pochi dentisti o igienisti la chiamano così perché svilente, quasi tutti i pazienti parlano come mangiano e in prima visita mi dicono: “volevo fare una pulizia...”

Chiamala come vuoi, ma la detartrasi (io la chiamo così) è alla base del mantenimento della salute orale.

“Ma devo proprio farla ogni 6 mesi?” No, se puoi depennare queste 4 caratteristiche:

- lavi i denti due o tre volte al giorno con la tecnica corretta
- passi correttamente e quotidianamente il filo interdentale o gli scovolini
- hai una dentatura che si autodeterge bene

- hai una saliva con una composizione minerale ottimale

Nella mia esperienza è molto più frequente il paziente che 15 giorni dopo la

detartrasi, se per caso cambia dentista, si sente dire che dovrebbe fare una pulizia (“ma l’ho fatta solo il mese scorso!”) piuttosto che quello che potrebbe non farla a vita (ogni tanto capita anche qualcuno così).

Tanto per intenderci, nella bocca le due malattie più diffuse sono la carie e la malattia parodontale (qualcuno la chiama piorrea ed è la malattia che fa perdere i denti, anche sani, perché muovono).

Sulla carie ha molta più importanza la placca batterica, ovvero i batteri che vivono nella tua bocca, che creano le loro fortificazioni malefiche e puzzolenti sui tuoi denti.

Per questo devi imparare a spazzolare con il movimento corretto e prendere in mano ogni giorno quel benedetto filo interdentale!

Il tartaro invece è la calcificazione della placca che deriva dalla precipitazione dei sali minerali contenuti nella saliva. In pratica dopo 24-48 ore che lasci lavorare i batteri tra un dente e l’altro questi cominciano già a trasformarsi in tartaro, per cui non devi stupirti se pochi giorni dopo una seduta di igiene, nel caso tu abbia deciso di cambiare dentista, ti viene detto che la detartrasi è da fare!

Il tartaro è il principale responsabile della malattia parodontale, per cui la sua formazione può essere un problema enorme, soprattutto se:

- hai una predisposizione genetica alla comparsa di questa malattia (qualche tuo familiare ha perso i denti per mobilità o da quando hai memoria ha sempre avuto la dentiera?)
- fumi
- hai il diabete
- i tuoi denti sono accavallati o tutti storti.

Se vuoi cercare di vedere il dentista il meno possibile, devi assolutamente cercare di prevenire la comparsa delle carie e della malattia parodontale, fidati.

Se c’è una cosa di cui vengono sempre accusati i dentisti è di essere cari.

Nella bocca le due malattie più diffuse sono la carie e la malattia parodontale

Hai ragione, se devi curare 4 o 5 denti rischi seriamente di vedere i 3 maledetti zeri sul preventivo per sistemare le cose. E non c'è spesa più odiosa di quella del dentista, lo so.

Ma te lo dice anche una delle pubblicità con lo slogan più efficace di sempre: prevenire è meglio che



curare!

L'importanza della prevenzione però è spesso difficile da trasmettere ai pazienti.

Forse perché non sai quanto faccia male una carie che arriva al nervo! Pare che solo il parto e la colica renale facciano più male!

O forse perché non temi di perdere i tuoi denti...più di un paziente al mese mi fa la battuta: "ma non facciamo prima a toglierli tutti e mettere una dentiera?"

A parte che la dentiera mobile nel 2018 non la vorrei proporre più a nessuno, hai idea di quanto i nostri denti mastichino meglio di qualunque prote-si?

Uno dei più grandi piaceri nella vita è di poter masticare e assaporare i cibi. A tutte le età e senza distinzione. Non vorrai mica rinunciarci!?

Non credi che allora sia il caso di dedicare un

paio di orette all'anno per andare dal dentista per un controllo e una detartrasi?

Certo, ti direi una bugia se promettessi che facendo così non avrai mai problemi in bocca.

Il paziente sfortunato che ne ha sempre una c'è e ci sarà sempre, ma se impari a spazzolare e pulire bene i denti a casa e fai come ti ho detto una o due detartrasi all'anno, potrai evitare molti problemi.

E anche spendere meno.

A questo punto però voglio spiegarti come dovrebbe svolgersi una seduta di igiene dal dentista.

Prima cosa. La detartrasi può essere fatta solo dal dentista o dall'igienista dentale, una figura professionale che ha studiato tre anni per imparare a seguire al meglio l'igiene orale.

Non la "signorina" o l'assistente! Oltre a non avere le competenze mediche per operare nelle bocche dei pazienti, queste figure commettono il reato di esercizio abusivo della professione medica. Ed è illegale, ok? Informati sempre se chi ti mette le mani in bocca ha i titoli per farlo!

E, per favore, se sai che non è così, segnalalo alle forze dell'ordine. Dovresti farlo per senso civico e per evitare problemi a te e agli altri.

Detto questo, una seduta di igiene, a meno che non hai pochissimi denti, non può durare 10 minuti! E nemmeno 20 il più delle volte.

Passiamo alla detartrasi vera e propria. Voglio sfatare un luogo comune. Non è detto che se senti qualche fitta durante la seduta di igiene l'igienista abbia la mano pesante. Magari erano l'igienista o il dentista precedente che non pulivano a fondo. O magari dalla seduta precedente è cambiato qualcosa nella tua bocca. Ad esempio può essersi scoperto qualche colletto dentale ed essere comparsa una sensibilità che prima non avevi.

In questi casi, piuttosto che resistere, chiedi di fare un po' di anestesia nei punti più sensibili, ma

non condannare a priori l'operatore! In certi casi basta anche solo uno spray senza iniezione per migliorare le cose.

Non dico che non sia possibile trovare l'igienista o il dentista un po' grossolani, ma in molti casi

Può essere utile che l'igienista ti faccia vedere una foto delle zone più sporche prima e dopo la pulizia, per farti capire dove insistere di più con le manovre di igiene e quale deve essere il risultato da ottenere

il problema della sensibilità è legata ai fattori che ti ho spiegato.

Può essere utile che l'igienista ti faccia vedere una foto delle zone più sporche prima e dopo la pulizia, per farti capire dove insistere di più con le manovre di igiene e quale deve essere il risultato da ottenere.

Nelle fasi finali di una seduta di igiene, soprattutto nei casi in cui ci siano molte macchie, è possibile che l'igienista utilizzi un getto di bicarbonato o di glicina per rendere impeccabile la pulizia.

Spesso dopo questa manovra i denti appaiono anche un po' più bianchi perché vengono eliminate tutte le macchie superficiali, anche le più piccole. Questa manovra dà molta soddisfazione al paziente in termini di pulizia e di risultato visivo dopo la seduta di igiene.

Tra saluti, preparazione del paziente, pulizia meccanica, smacchiamento e lucidatura finale è probabile che mezz'ora sia già volata via...

Avanti il prossimo? Assolutamente no!

Nel corso di una seduta di igiene c'è una fase che ha la stessa importanza della parte operativa ed è il tempo che l'igienista deve prendersi per dare le istruzioni di igiene, se è la prima detartrasi, o per rimotivare e correggere i pazienti, se si tratta di una

seduta di richiamo.

Pulire la bocca non è affatto una cosa semplice, lo so.

Proprio per questo è utile che ti sciroppi la ramanzina dell'igienista tutte le volte.

Ma visto che hai pagato anche per questa fase in apparenza noiosa, cerca di farne tesoro per migliorare la tua manualità.

Esistono un sacco di gadget e sistemi per far capire al paziente se sbaglia qualcosa nel pulire la bocca:

modelli giganti di bocche muniti di spazzoloni didattici per mostrare la tecnica manuale

spazzolini elettrici dimostrativi per i pazienti che vengono indirizzati a questo sistema molto efficace per l'igiene domiciliare

pastiglie rivelatrici di placca, che se masticate dopo l'igiene ti possono mostrare dove hai dimenticato della placca colorandola di fucsia

campioni di filo interdentale o scovolini per mostrare come utilizzarli e scegliere quelli più adatti alla propria conformazione orale

idropulsori, conosciuti anche come "doccette", che l'igienista può suggerire, spiegandone l'utilizzo, a chi deve pulire ponti o spazi difficilmente raggiungibili.

Una detartrasi corretta deve seguire tutti i passaggi che ti ho elencato, anche se a seconda del paziente, qualche fase può subire delle variazioni.

Se il tuo studio dentistico di fiducia opera in maniera simile, allora affidati tranquillamente ai suggerimenti che ti vengono dati per capire ogni quanto devi fare la detartrasi e quali sono le manovre e gli strumenti più adatti per ottimizzare la cura domiciliare della tua bocca.



Pietro
ARRIGONI

Un mondo pieno di suoni

Potrai ascoltare i suoni in maniera ottimale

Il mondo è pieno di suoni che amiamo e a cui non vogliamo rinunciare: le voci delle persone attorno a noi, la musica, un pallone da calcio che rimbalza sul terreno, il segnale acustico del passaggio pedonale.

Il nostro cervello è dotato dell'eccezionale capacità di dare un significato ai suoni e di usare tattiche diverse a seconda del livello di rumore.

Il nostro cervello è dotato dell'eccezionale capacità di dare un significato ai suoni e di usare tattiche diverse a seconda del livello di rumore

Pensa di dover parlare con i tuoi amici in presenza di rumori di sottofondo quali i motori delle auto, i clacson, il chiacchierare delle persone, i lavori in corso ...

Con ReSound LiNX 3D, tutto ciò è molto facile e grazie all'utilizzo di tecnologie avanzate, i suoni del parlato risultano chiari e comprensibili.

Le impostazioni dell'apparecchio acustico effettuate nel centro potrebbero non essere adatte negli ambienti che frequenti ogni giorno. È il momento di attivare ReSound Assist.



© strama, 2018/italia

Questa funzione, che ti permette di contattare direttamente il tuo audioprotesista, è già presente nell'app.

Puoi usarla in caso di difficoltà, così non dovrai descrivere di nuovo la situazione d'ascolto quando ti recherai al centro audioprotesico. ReSound Assist è facile, utile e ti offre impostazioni ottimizzate per le situazioni di vita reale.



Domenico
CARONNA

Ciao Ciao Allergie

Piccoli ma importanti accorgimenti per la camera da letto

Per dormire bene possiamo pure sorseggiare tisane alla passiflora, disegnare mandala, contemplare xilografie giapponesi, ascoltare brani jazz in cui Miles Davis duetta con John Coltrane e respirare l'essenza di lavanda immaginando di passeggiare nei boschi di alberi secolari, ma arriva una stagione dell'anno - questa - dove il sonno per molti sarà comunque un incubo.

Perché?

Una sola parola: allergie.

In questo periodo, sebbene il clima tiepido sia un po' in ritardo, circa 5 milioni di italiani soffre di occhi rossi, starnuti e difficoltà a respirare. Colpa della primavera che ogni anno rende la vita difficile

al popolo degli allergici, che tra antistaminici e fazzoletti non riesce a godersi una delle stagioni più belle e spesso associa i propri problemi alle allergie ai materassi.

Spuntano inesorabilmente le allergie alla polvere, all'acaro o ad alcuni materiali in particolare. Durante la notte si starnutisce e ci si sveglia

di continuo. Il sonno è turbato, ma non sai capirne il motivo. Ormai hai eliminato tutte le possibili cause e ti sei consultato con il dottore. E allora qual è il problema? Forse la soluzione sta proprio dove il problema nasce: la camera da letto.

Oltre al classico consiglio di mantenere la stanza pulita ed arieggiata, è suggerito l'utilizzo di materassi anallergici e antiacaro ad esempio materassi memory di qualità.

È fondamentale che materassi e cuscini utilizzati siano dotati di imbottitura di fibra anallergica su entrambi i lati e che siano rivestiti con tessuti traspiranti, privi di materiali di provenienza animale o vegetale come lana, piume o cotone. Via libera dunque a materassi in Memory, WATERFOAM o lattice (se non si è allergici a questo materiale), antiacaro, traspiranti e quindi in grado di mantenere un ambiente sano ed asciutto per il nostro corpo.

Un altro accorgimento importante è quello di mantenere gli animali il più possibile lontano dal materasso e dalla camera da letto. Infatti nel caso in cui si possiedono cani o gatti, questi devono essere tenuti alla larga dai letti, almeno nei periodi in cui l'allergia si fa sentire di più, perchè gli acari e il polline si attaccano ai peli dei nostri cuccioli ed in questo modo vengono trasportati in giro per la casa.

Infine occorre sfoderare il materasso settimanalmente e lavare la fodera in acqua calda oltre i 90°, questo perchè gli acari muoiono solo ad elevate temperature.

La rinite e l'asma si attenueranno quindi se seguite questi semplici consigli e dormirete bene, con un auspicabile e inevitabile miglioramento della qualità del sonno e della vita.

Oltre al classico consiglio di mantenere la stanza pulita ed arieggiata, è suggerito l'utilizzo di materassi anallergici e antiacaro ad esempio materassi memory di qualità

Ricordate di tenere chiuse le finestre durante le ore centrali del giorno; meglio aprirle di primo mattino o nelle tarde ore notturne.

Scegliete le prime ore del mattino anche per la quotidiana esposizione all'aria di materassi e cuscini (10 minuti al giorno). In casa evitare l'uso di ventilatori: possono disperdere in aria i pollini depositati sul pavimento.

Utilizzare rivestimenti per materassi e cuscini trattati con additivi che proteggono la fibra, significa impedire il trasferimento del polline all'interno dei tessuti; grazie a questo tipo di trattamento il polline non riesce a fissarsi sul tessuto e può essere facilmente rimosso.

Il tessuto di rivestimento crea infatti una barriera difensiva impenetrabile, che lascia indenne da ogni contaminazione l'imbottitura del materasso.

Dormire bene, quindi, anche nel periodo delle allergie si può, ed è il nostro primo pensiero.

Se dormiamo bene saremo persone più sane e quindi più felici, mitigando le allergie stagionali.

Senza se e senza ma.



© leungchepun, 2018/foolita

Utilizzare rivestimenti per materassi e cuscini trattati con additivi che proteggono la fibra, significa impedire il trasferimento del polline all'interno dei tessuti



Claudio
DI BENEDETTO

Proteggere gli Occhi dal Sole

I consigli per salvaguardare un bene prezioso

La luce del sole è la più importante fonte di radiazioni UV e può danneggiare vari tessuti oculari.

Può essere particolarmente pericolosa per la superficie dell'occhio (cecità bianca), le lenti (cataratta, anche conosciuta come opacità) e la retina (maculopatia solare, degenerazione maculare). La luce UV consiste di luce UV-A (porta l'abbronzatura, ma anche le rughe) la luce UV-B (porta scottature e cancro della pelle) e la luce UV-C (questi sono i raggi più pericolosi, ma sono quasi completamente bloccati dalla fascia di ozono).

Quello che quasi nessuno sa, è che anche gli occhi possono scottarsi. La cornea e la congiuntiva sono le più colpite. Il rischio più alto è sempre quando la luce del sole è riflessa pesantemente, cosa che capita in un paesaggio ricoperto di neve o quando si trascorre del tempo in acqua.

Quello che quasi nessuno sa, è che anche gli occhi possono scottarsi. La cornea e la congiuntiva sono le più colpite

Con le lenti giuste è possibile proteggere ottimamente i propri occhi dai pericolosi raggi UV, senza rinunciare a nulla. Quando si compra un paio di occhiali da sole bisognerebbe tenere a mente queste

importanti indicazioni: Protezione dalla luce UV: gli occhiali da sole devono assorbire almeno il 99% di raggi UV o raggi di luce fino a 400 nm. Filtri gialli: chiamato anche filtri blu perché bloccano tutte i raggi blu. Come risultato, l'occhio percepisce le cose circostanti in una tinta giallognolo. Vantaggi: miglior contrasto per gli oggetti molto lontani, soprat-

tutto in una giornata nuvolosa o nevososa.

Adatti soprattutto per gli sciatori, i cacciatori, i marinai e i piloti. Filtri polarizzati: bloccano la luce diffusa. Per es. la luce riflessa dalle superfici d'acqua o dal manto stradale bagnato. Particolarmente utili per guidare e pescare...

Lenti specchiate: riducono la quantità di luce che raggiunge l'occhio, ma non offrono alcuna protezione sicura dalla radiazione UV.

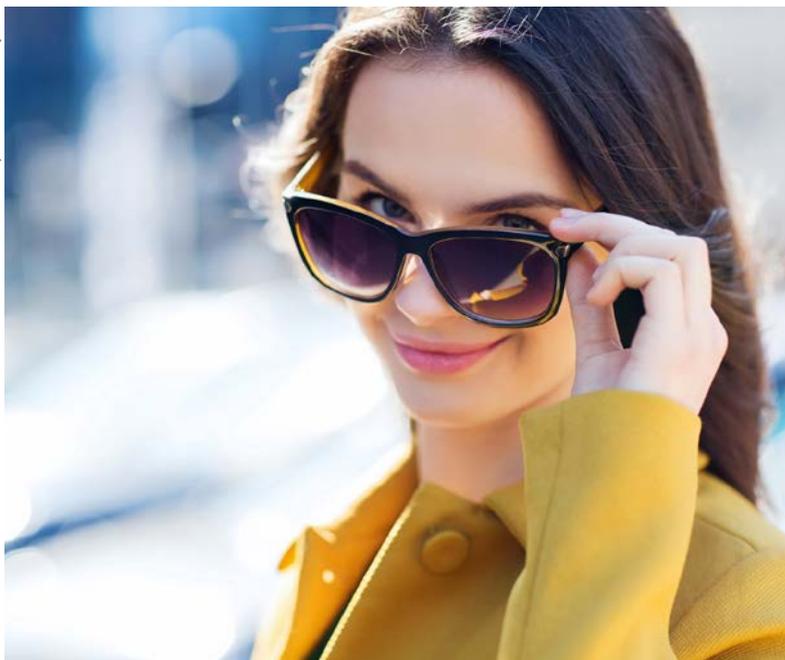
Lenti a tinta sfumata: sono più scure nella parte alta dell'occhiale, e più chiare sotto. Bloccano il bagliore che può colpire l'occhio quando si guarda dritto o verso l'alto, ma permettono la normale visione verso il basso. Sono utili per chi guida, ma sono sconsigliati per la spiaggia o sulla neve perché è proprio dal basso che può arrivare un forte bagliore

Lenti fotocromatiche si scuriscono automaticamente quando la luce solare è intensa e si schiariscono quando è buio o in luogo chiuso. A seconda delle radiazioni UV e della temperatura circostante, questi processi oggi giorno, grazie alle nuove tecnologie, impiegano molto meno di cinque minuti per l'attivazione completa.

La protezione dell'occhio è spesso raccomandata anche per ragioni mediche. Questa riguarda soprattutto coloro che, per patologie di vario genere, possono incorrere in un danno ancor maggiore se esposti alle radiazioni UV.

Ad esempio:

Pazienti con degenerazioni maculari e retini-



che. Dovrebbero sempre indossare lenti con un buon filtro UV quando trascorrono del tempo all'aperto.

Pazienti operati di cataratta. Gli occhi di questi pazienti sono particolarmente sensibili alla luce UV perché la lente naturale è stata rimossa ed è stata sostituita da una

lente artificiale (lente intraoculare). Nonostante le nuove lenti intraoculari ora

abbiano protezione UV, è sempre bene una protezione ulteriore.

Per alcune attività lavorative è molto importante anche una speciale protezione per l'occhio

I pazienti che stanno seguendo una terapia medica che può avere interferenze con i raggi UV. La terapia per la psoriasi e principi attivi farmaceutici come la tetraciclina, la doxiciclina, l'allopurinol e la fenotiazina rientrano in questo caso, sono le cosiddette "terapie fotosensibili". Incrementano la sensibilità dell'occhio alla luce UV. Il medico di fiducia può dare specifiche informazioni su questo argomento.

La protezione per l'occhio sul lavoro

Per alcune attività lavorative è molto importante anche una speciale protezione per l'occhio. I maggiori fattori di rischio sono:

Polvere, schegge, trucioli o particelle liquide che si sviluppano durante lavori di saldatura, di sabbiatura e di taglio così come lavori di coibentazione e di cesellatura. Possono essere pericolosi anche lavori con attrezzi che causano esplosioni, apparati fluidi o generatori di getti di vapore;

Sostanze corrosive o irritanti, per es. quando si lavora con acidi e soluzioni alcaline e quando si mischiano e si applicano adesivi e materiali di rivestimento usando spray o metodi di rivestimento spray;

Luce accecante o radiazioni dannosa, per es. quando si salda e si lavora con i laser;

Effetto di calore o fiamme;

Radiazioni laser



Dott.ssa Maria Rita
GHERARDINI

L'Epicondilite

Cos'è e come si cura

L'Epicondilite è una condizione dolorosa del gomito, in particolare dell'area laterale e dei muscoli dell'avambraccio.

Viene comunemente definita come “gomito del tennista”, anche se ovviamente non colpisce solo gli sportivi, ma interessa chi compie movimenti ripetitivi e pesi sostenuti nelle attività quotidiane.



© Syda Productions, 2018/fotolia

È un'inflammatione dei tendini dei muscoli estensori del polso e delle dita della mano, che spesso è associata a patologie del rachide cervicale.

Il dolore in genere ha un inizio graduale e i sintomi peggiorano nel corso delle settimane e dei mesi. Viene evocato nei movimenti in contro resistenza delle dita, soprattutto del dito medio, o nel gesto di stringere la mano o quello di versare l'acqua dalla bottiglia nel bicchiere. Dopo la valutazione del medico di norma vengono consigliate terapie fisiche a seconda dei casi e della fase della patologia. Le più indicate sono: Laser di Potenza, Tecarterapia, O.P.A.F. Therapy e Onde d'urto.

Ma vediamo più nel dettaglio come funzionano queste terapie:

I benefici ottenuti con il Laser di Potenza sono riconducibili essenzialmente alla sua attività Biostimolante e all'Effetto Termico: la prima velocizza i processi energetici e le reazioni biochimiche dei tessuti, e il secondo facilita la vasodilatazione.

La Tecarterapia agisce stimolando il rilascio di energia dall'interno dei tessuti, accelerando così l'attivazione dei naturali processi riparativi e antinfiammatori. È in grado di curare sia le problematiche dei tessuti molli, che quelle delle strutture ossee, articolari e cartilaginee.

La O.P.A.F. therapy funziona grazie alle onde di

pressione ad alta frequenza che emette, autoregolandosi a seconda delle zone trattate.

Le Onde d'Urto sono onde acustiche di breve durata che presentano una pressione elevata, in grado di produrre una stimolazione meccanica diretta sui tessuti.

L'impiego di queste onde, inizialmente destinato solo alla stimolazione della rigenerazione ossea, si è esteso rapidamente, grazie alla sua efficacia, anche alla cura dei processi infiammatori e degenerativi di tendini, legamenti e tessuti molli in generale.

Nella fase più acuta del problema, naturalmente è preferibile evitare quei gesti che

portano ad esacerbare il dolore, e applicare del ghiaccio localmente può essere d'aiuto.

In una seconda fase è bene valutare quali possono essere le posture o i gesti che hanno portato all'in-

fiammazione e con un programma riabilitativo in palestra cercare di modificarli adattandosi alle proprie attività quotidiane e sportive.



© yodijim, 2018/fozia

Nella fase più acuta del problema, naturalmente è preferibile evitare quei gesti che portano ad esacerbare il dolore, e applicare del ghiaccio localmente può essere d'aiuto

Sebbene l'esame obiettivo sia sufficiente nel porre la diagnosi di Epicondilitis, generalmente il medico richiede una radiografia allo scopo di evidenziare l'eventuale presenza di calcificazioni a livello dell'Epicondilo e per escludere alterazioni di tipo scheletrico a carico della testa radiale.

insjeme

per il tuo stare bene

AUDIX
Centro Acustico

Piazza Curtatone, 143 (LU) - 0583491939
audixlu@gmail.com

:Densanea
Clinica Dentale

Viale Regina Margherita, 129 - LUCCA - Tel. 0583 954222
www.densanea.it - info@densanea.it

 **CASA DEL
MATERASSO**

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

 **LAMM**
Centro Analisi

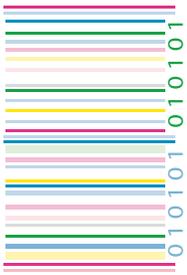
Lucca Arancio - Lucca S. Anna - Altopascio (presso Studi Medici IGEA) - Pescia
0583 581491 - www.lammlab.it - info@lammlab.it

 **CENTROTTICA
LUCCA**

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com

 **martini**
centro medico

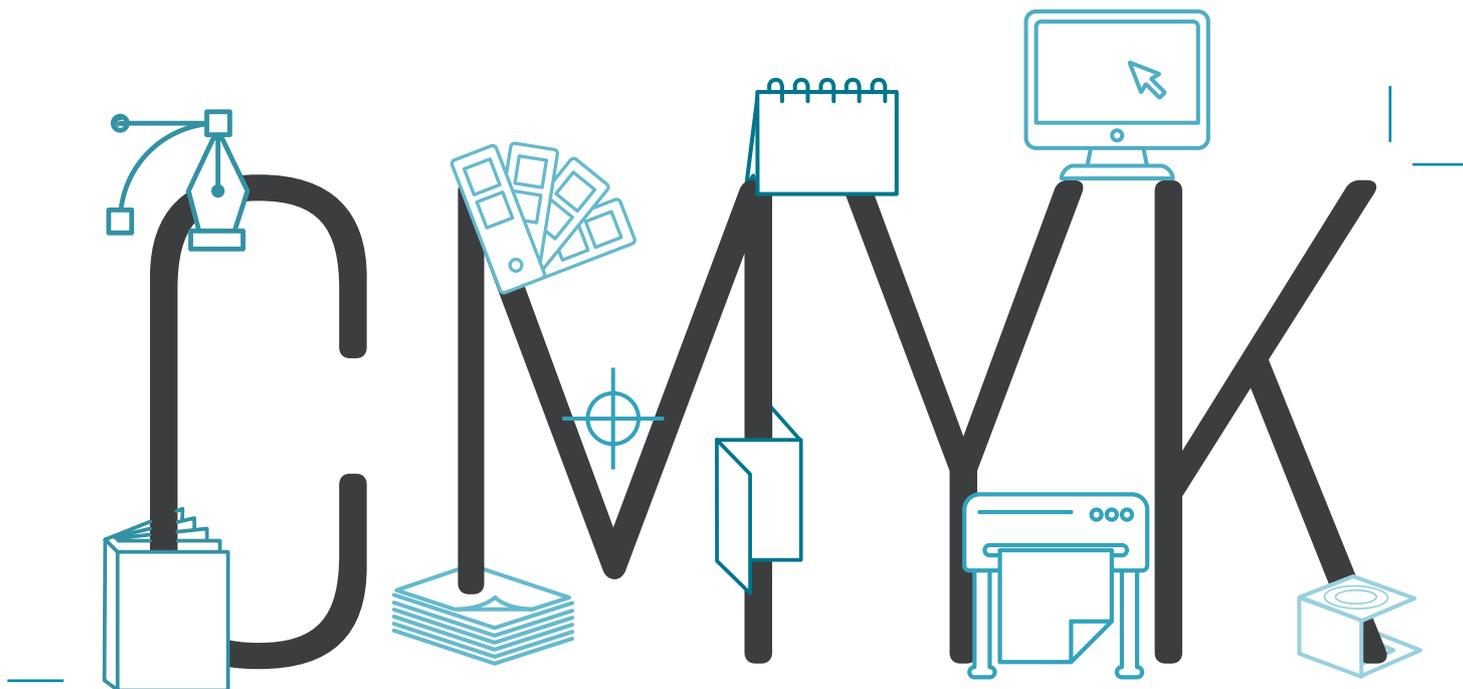
Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406
www.martinicentromedico.it - info@martinicentromedico.it



GRAFEDIA.
Hea rth i n k i n g

Studio dell'Identità Aziendale •
Loghi • Depliant, Cataloghi,
Locandine, Manifesti, Volantini •
eBooks • eMagazines • Siti Web
• Digital Signage • Fotografia •
Cartellonistica • Packaging •
Presentazioni Multimediali

www.grafedia.it - info@grafedia.it



FRANCESCO

S T A M P A

stampatori da cento anni

La nostra azienda è in grado di coprire le più svariate tipologie di stampa
PACKAGING · PUBBLICAZIONI · CATALOGHI · MONOGRAFIE AZIENDALI · RIVISTE · CALENDARI
NOTES · FLYERS · BROCHURE · CARTOLINE · INVITI · BIGLIETTI DA VISITA · LOCANDINE · MANIFESTI
NEWS LETTER · ETICHETTE · ESPOSITORI

e nobilitazioni del prodotto
SERIGRAFIA · STAMPA A CALDO · STAMPA A RILIEVO

Tipografia Francesconi Sas

Via Romana, 731F/G • 55100 Arancio, Lucca

T. 0583 48566 • F. 0583 490085 • Info@tipografiafrancesconi.it • www.tipografiafrancesconi.it