



insjeme^{*}

per il tuo stare bene



In Farmacia: la Sicurezza Prima di Tutto / L'Elastosonografia / Rallentare il Peggioramento della Miopia?... Si può! / Infertilità Maschile: le Cause e le Terapie per Contrastarla / La Cervicalgia / Il "Sistema Letto" / Trattamento dell'Acufene / Psicologo, Psicoterapeuta o Psichiatra? / Io Voglio Stare Bene



Paolo
BOTTARI

Il primo bilancio con i consigli dai nostri esperti

Insieme per un Felice Natale

Chiudiamo l'anno, il nostro primo anno di vita, con un bilancio molto positivo. Insieme non è più soltanto il nome di un gruppo di aziende e il titolo di un giornalino sempre più letto e presente nelle case della Piana, ma è ormai un collaudato e riuscito sistema integrato di aziende che operano nel campo del benessere.

Questo doveva essere l'obbiettivo principale che ci eravamo proposti e che pensiamo di essere riusciti a realizzare. Non era scontato visto che mettere assieme aziende di diversa natura e impostazione avrebbe potuto rappresentare un terreno molto scivoloso, ma grazie all'impegno dei nostri esperti, è avvenuta la coesione che ci attendevamo e quella spinta in più che ci lancia verso altri traguardi. In tanti hanno sottoscritto le tessere di Insieme che danno diritto a sconti presso le aziende associate

e sempre in molti sono venuti a trovare più di uno dei nostri esperti, i cui uffici si trovano a poca distanza l'uno dall'altro, tra Porta Elisa, Arancio e S.Filippo. Ma un anno è servito anche per far conoscere ed esportare il marchio di Insieme a varie manifestazioni.

Ogni vostro consiglio è prezioso e se ci arriverà qualche suggerimento utile, magari uno degli argomenti del prossimo giornalino, potrà essere proprio quello

Di particolare valore è stata l'ultima promossa dalle aziende stesse di Insieme con la "Giornata della prevenzione" svoltasi a metà novembre alla casermetta S. Croce sulle Mura. La possibilità di toccare con mano i prodotti, di testare dal vivo i macchinari e le cure a disposizione e di chiedere i consigli ai nostri esperti ha stuzzicato molti di voi a venirci a trovare e il successo dell'iniziativa ci ha già convinto a ripeterla. Ma

prima avremo altri appuntamenti a cui non mancheremo e a cui vi invitiamo fin da ora a non mancare. “LuccAnziani” e “Lucca è Donna” ci rivadranno tra i protagonisti proprio perché i nostri esperti nel campo della salute hanno servizi e soluzioni adatti per ogni fascia di età, sesso e tipo di problematica. Ma non vi scordate l’importanza di questo giornalino che riprodotto in migliaia di esemplari giunge regolarmente in ogni casa.

Abbiamo anche un sito (www.insjeme.it) con cui rimanere aggiornati sulle novità che ci riguardano e sulle promozioni offerte e in corso di validità. E come regalo ai nostri già clienti, verrà effettuato il rinnovo automatico della tessera per tutto il 2014. E siccome ogni vostro consiglio è prezioso, se ci farete arrivare qualche suggerimento utile, magari uno degli argomenti del prossimo giornalino, potrà essere proprio quello.

Ma intanto, approfittando del periodo natalizio e sperando in un anno migliore per tutti dal punto di vista sociale, economico e lavorativo, rivolgo a tutti voi i nostri migliori auguri.

*

Sul sito www.insjeme.it è disponibile la versione digitale della rivista.



*I possessori di Tablet
possono trovare la rivista
nelle edicole digitali*



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 1 – n. 4 / Ottobre - Novembre 2013

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insjeme è:

Audiosan, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,

Centro Medico Martini, Studi Persea

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca, Tipografia Francesconi**

Immagine Copertina: © Omelchenko, 2013/shutterstock.com
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.



Isabella
FATTORI

Allenarsi con costanza è la migliore cura

Io Voglio Stare Bene

Questo è stato il mio imperativo quando mi sono resa conto che il tempo passava e il mio fisico non rispondeva più come una volta. Inizia tutto da qui, mi sono chiesta: “cosa posso fare?” Innanzi tutto ho capito che nonostante non stessi ferma un minuto, quel movimento, non produceva niente di positivo nel mio stato psico-fisico, anzi ero sempre stanca e tesa. Quindi

*Il giusto allenamento,
supportato da
professionisti del settore
porta solo benefici a 360°*

la grande decisione, mi iscrivo in palestra. Inizio con titubanza, ma pian piano, mi accorgo, che comincio a cambiare, non sento più la fatica nel dover andare, anzi se salto un giorno mi manca. Mi manca quella sensazione di rilassamento dopo aver fatto una bella doccia calda

in seguito allo sforzo fisico, ed inizia il divertimento la voglia di provare, magari qualche corso nuovo, anche senza abbandonare la mia passione lo

spinning, e pensare che qualche anno fa non sapevo neanche cosa fosse. Adesso posso dire, anzi gridare, che sto bene, che ho raggiunto quel benessere fisico che trascende dalla fatica fisica, ho scoperto che



© Kaznon, 2013/shutterstock.com

un allenamento costante non solo serve appunto al fisico, ma serve anche a scaricare le tensioni di una mattina di impegni familiari, di un giorno di lavoro, della routine quotidiana, per cui il messaggio che vorrei inviare è, non preoccupiamoci se non siamo degli sportivi, o se non siamo mai entrati in una palestra, il giusto allenamento, supportato da professionisti del settore porta solo benefici a 360° e finalmente potremo dire: “ho raggiunto il mio obiettivo, IO STO BENE”.





Gabriele
CINQUINI

I vantaggi del Programma Zen

Trattamento dell'Acufene

© kuansten, 2013/shutterstock.com



L' Acufene, dal latino Tinnitus, è un suono che viene percepito anche se non si ha una sorgente sonora esterna che lo genera.

Tale suono può presentarsi in modi diversi, trilli ronzii sibili, e può essere udito da uno o da entrambe le orecchie.

Le cause più comuni del Tinnitus possono essere:

- danni indotti da rumore
- perdita uditiva legata al progredire dell' età
- alcuni medicinali
- malattie (come ad esempio la Sindrome di Ménière)
- eziologia sconosciuta.

Oggi è possibile usufruire di alcune metodiche per contrastare questo disturbo, che grazie a una tecnologia progettata e brevettata dalla casa produttrice Widex, permettono al paziente di avere un enorme sollievo grazie alla Widex Zen Therapy che offre linee guida ben strutturate per il trattamento dell' acufene.

La Widex Zen Therapy ha una tripla azione:

- risolvere il problema di udito
- contrastare efficacemente il problema dell' acufene col programma Zen
- avere una soluzione molto estetica e confortevole.

Il programma Zen permette l'uso di un tipo di suono scelto dal paziente tra vari campioni che non ha effetto mascherante, cioè che sia tanto forte da coprire l' acufene, ma che va ad influire sul sistema limbico così da distrarre l' orecchio da questi suoni fastidiosi non facendoli sentire e dando la possibilità di un forte sollievo.

La Widex Zen Therapy è molto efficace per risolvere il problema dell'Acufene sia in soggetti ipoacusici che in soggetti normoudenti, in quanto tale fastidio viene amplificato durante il sonno.

Come utilizzare il programma Zen è una scelta che il professionista dell'udito può prendere in base alle proprie esperienze ed alle preferenze del paziente e ha come risultato finale quello di eliminare lo stress causato dall'Acufene.



Dott.ssa Giulia
FAVILLA

Rivolgersi al professionista giusto
per tutelare il proprio benessere

Psicologo, Psicoterapeuta o Psichiatra?

Spesso quando dobbiamo rivolgerci ad un professionista dell'area PSI non abbiamo le idee chiare sulla differenza che intercorre tra psicologo, psicoterapeuta e psichiatra. Per dirigerci nella scelta, verso la persona che fa al caso nostro, possiamo ricordarci che:

La Psicologia è la scienza che studia il comportamento umano e che cerca

di comprendere ed interpretare i processi mentali, affettivi e relazionali che lo determinano con lo scopo di promuovere il miglioramento della qualità della vita.

Tra gli oggetti di studio e di approfondimento della psicologia si possono citare la memoria, l'intelligenza, l'apprendimento, la comunicazione, le emozioni, l'affettività, la motivazione, la frustrazione, l'aggressività, il conflitto;

ed ancora la personalità, le relazioni, le forme organizzative ed i gruppi.

Lo psicologo è un laureato in psicologia che ha affrontato un anno di tirocinio pratico, al termine del quale, ha sostenuto un esame di stato che gli consente l'accesso all'iscrizione nell'Albo degli Psicologi Italiani così come regolamentato dalla legge n 56 del Febbraio 1989.

Le attività di competenza dello psicologo regolarmente iscritto all'Albo sono l'utilizzo di strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, il sostegno e le attività di abilitazione e riabilitazione in ambito psicologico. Lo psicologo si occupa anche di sperimentazione, ricerca e didattica.

Lo psicoterapeuta è uno psicologo (ha quindi conseguito l'iscrizione all'Albo come spiegato sopra) o un medico, (laureato quindi in medicina) con una specifica formazione professionale, seguente alla laurea, di almeno quattro anni, svolta presso una Scuola di Specializzazione riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica, come dichiarato nel Decreto del Presidente della Repubblica nel Marzo 1982.



Lo psicoterapeuta deve affrontare quattro anni di tirocinio pratico e la discussione di una tesi finale di specializzazione per poter conseguire l'abilitazione all'esercizio della psicoterapia. Lo psicoterapeuta, inoltre, deve intraprendere un percorso di psicoterapia individuale obbligatorio così come richiesto dalla ormai maggior parte delle Scuole di Specializzazione riconosciute dal MiUR al fine di completare, attraverso l'esperienza personale e diretta, la preparazione alla professione. Sono prerogativa dello psicoterapeuta la terapia e la cura di difficoltà o di disturbi psicologici di diversa entità ed intensità. Possono rivolgersi allo psicoterapeuta tutti coloro che incontrano disagi o difficoltà di varia natura durante tutto l'arco della vita.

La differenza tra un intervento di tipo psicologico e la psicoterapia potrebbe risultare tuttavia ancora poco chiaro poichè lo strumento che viene più comunemente usato da queste figure professionali è il colloquio. Ed è proprio durante il colloquio e l'incontro con l'altro che psicologo e psicoterapeuta possono predisporre le condizioni relazionali facilitanti la riattivazione del processo verso il ben-essere. La differenza sta proprio in questa predisposizione del clima relazionale facilitante: lo

psicoterapeuta lo predispone a partire da una preparazione teorica ed esperienziale specifica e dall'esperienza diretta della propria psicoterapia personale in cui ha risolto alcune delle proprie modalità di funzionamento disadattivo, lo psicologo predispone lo stesso clima

relazionale a partire da una formazione non specifica in psicoterapia e senza aver intrapreso una terapia su se stesso. Il risultato finale è che lo psicologo lavora ad un livello di profondità diverso da quello dello psicoterapeuta che ha strumenti personali interni qualitativamente diversi .

Infine, Lo psichiatra è un medico che, dopo aver conseguito la laurea in medicina (sei anni) e l'iscrizione all'Ordine dei Medici, ha frequentato una Specializzazione in Psichiatria durante la quale ha appreso, facendone esperienza diretta, tutti i principi necessari all'espletamento della propria professione . Lo psichiatra è uno specialista della prevenzione, della cura e della riabilitazione dei disturbi psicologici attraverso l'utilizzo di un trattamento di tipo farmacologico.

Psicologo, psicoterapeuta e psichiatra possono collaborare per garantire un trattamento integrato ed efficace ai propri clienti, inoltre, come evidenziato sia dal Codice Deontologico dei Medici che degli Psicologi, ognuna di queste figure è tenuta a indicare ai propri clienti la terapia di elezione e a garantire impegno e competenza professionale, non assumendosi obblighi che non siano in grado di soddisfare ed esclusivamente nel limite delle proprie competenze.

*Psicologo, psicoterapeuta
e psichiatra possono
collaborare per garantire
un trattamento integrato ed
efficace ai propri pazienti*



Dott.ssa Paola
BROSIO

Una tecnica all'avanguardia
per lo studio delle lesioni dei tessuti

L'Elastosonografia

Nella maggioranza dei casi, le lesioni identificate con l'ecografia hanno caratteristiche tali da poterne discriminare la natura con molta accuratezza; in altri casi le lesioni non posseggono caratteristiche ecografiche peculiari con conseguente difficoltosa diagnosi se non con l'ausilio di altre metodiche.

Un primo passo verso il miglioramento diagnostico ci viene dell'utilizzo della funzione colore (Color Doppler) che studia il movimento e la direzione del flusso sanguigno.

L'ultima frontiera è rappresentata dall'elastasonografia. Si tratta di una tecnica che fornisce informazioni relative all'elasticità dei tessuti. Tale metodica, si basa sul presupposto che i processi patologici (neoplastici, infiammatori acuti, traumatici...) modificano le caratteristiche fisiche dei tessuti quindi la loro elasticità, consistenza e mobilità.

*Le potenzialità
dell'elastasonografia sono
particolarmente indicate
per lo studio della mammella
e della tiroide.*

Sulla base di ciò nasce l'idea di valutare l'elasticità dei tessuti in vivo sfruttando le onde ultrasonore, le stesse utilizzate per l'ecografia tradizionale.

Le potenzialità dell'elastasonografia sono particolarmente indicate per

lo studio della mammella e della tiroide.

Tale metodica, analizza la modificazione degli impulsi che provengono da una struttura prima e dopo compressione manuale. In questo modo si ottiene l'elastogramma, una sorta di maschera o finestra che si sovrappone a quella B-mode (scala di grigi dell'ecografia tradizionale). Tale maschera è rappresentata da una varietà di colori che va dal rosso al verde al blu che corrispondono ad aree di tessuto scansionato e che hanno diversa elasticità. La corrispondenza di un colore ad un grado preciso di elasticità tissutale è variabile da un'apparecchiatura ecografica all'altra, ma di facile interpretazione per il medico ecografista grazie alla presenza di una scala colore presente su tutte le apparecchiature.

È importante ricordare che il medico ecografista deve saper conoscere ed interpretare quelle condizioni che possono alterare e falsare l'elasto-



sonogramma (esempio sono le calcificazioni, i fenomeni necrotico-colligativi etc) e dare falsi positivi o falsi negativi così come deve sapere che una formazione cistica (formazione benigna) ha un pattern elastosonografico tipico.

La durata dell'esame è di pochi minuti, solitamente si tratta di una valutazione finale che il medico ecografista effettua al termine di un esame ecografico tradizionale

La durata dell'esame è di pochi minuti, solitamente si tratta di una valutazione finale che il medico ecografista effettua al termine di un esame ecografico tradizionale che abbia messo in evidenza aree nodulari

che abbia messo in evidenza aree nodulari.

Per le valutazioni cliniche sono state elaborate per mammella e tiroide dei gradi o patterns elastosonografici con elasticità decrescente, 5 per la mammella e 4 per la tiroide.

Le correlazioni anatomico-patologiche delle lesioni con i dati elastosonografici sembrano indicare una buona concordanza.

L'elastosonografia fornisce un notevole contributo nella diagnosi differenziale riducendo il numero di pazienti da sottoporre ad agobiopsie, procedure che nel 70-80% dei casi non si rivelano necessarie, riduce i costi e lo stress del paziente.



Simone
FRANCESCONI

Come combattere il dolore cervicale

La Cervicalgia

Il rachide cervicale è composto da 7 vertebre e 6 dischi intervertebrali ed ha il ruolo di fornire un supporto stabile per il capo e nel contempo consentirne adeguati movimenti. Questo tratto ha molti gradi di libertà di movimento e la sintomatologia spesso è così importante da incidere notevolmente non solo sulla qualità di vita ma anche sulla psicologia dei pazienti affetti dalla cervicalgia.

Il dolore cervicale è una condizione clinica che può colpire chiunque nel corso della vita. Fino agli inizi del ventesimo secolo il riposo era comunemente considerato il trattamento primario per tale sintomatologia. Col passare del tempo e col miglioramento delle conoscenze scientifiche, questo principio è stato considerato superato e, in molti casi, controproducente. Il

Il dolore cervicale è una condizione clinica che può colpire chiunque nel corso della vita

dolore cervicale può avere un inizio subdolo, perché può comparire gradualmente o improvvisamente e talvolta può essere secondario a traumi come nel caso del famoso “colpo di frusta” oppure può essere collegato a patologie più o meno importanti della

regione cervicale stessa, come per esempio osteoporosi, fratture, artrosi, ernia del disco; in quest’ultimo caso i rimedi al dolore cervicale vanno valutati con estrema cautela. Va ricordato che una erniazione del disco a tale livello oltre che dare dolore cervicale può compromettere in modo significativo la funzionalità del midollo spinale e i sintomi possono interessare anche gli arti superiori manifestandosi con parestesie, debolezza muscolare, sensazione di “scossa elettrica”.

Non è tuttavia sempre a causa di patologie mediche conclamate che si soffre di dolore cervicale. Anche cause di tipo disfunzionali articolari possono essere implicate nelle sindromi dolorose cervicali, motivo per cui i corrispettivi rimedi possono essere svariati; infatti stati mio-tensivi, sia di carattere acuto che cronico, possono essere causa di una cervicalgia. Il tratto cervicale gode di un importante corredo muscolare che lo collega sia ai cingoli scapolari, sia al cranio e tale corredo muscolare è costantemente impegnato in quelle che sono le normali attività di vita quotidiana. La lettura, il lavoro manuale, “l’attenzione” visiva, la masticazione, la respirazione, lo sport in genere solo per fare qualche esempio, sono tutte attività di routine che tuttavia “impegnano” i muscoli del tratto cervicale. I fattori



che possono contribuire alla comparsa dei sintomi cervicali sono posizioni scorrette durante la guida di veicoli (specialmente per autisti, agenti di commercio, camionisti, tassisti ecc.), posizioni mantenute per lungo tempo, lavori sedentari, per esempio al computer, stress.

Come si cura il dolore cervicale?

Il primo passo è innanzitutto quello di ricevere una minuziosa valutazione da parte di un fisioterapista. Questa prima visita analizza tutti i potenziali aspetti del problema: la storia, i traumi, la postura, ecc... al fine di inquadrare correttamente i meccanismi causativi e lo stato attuale del problema.

Il trattamento del dolore cervicale dipende dalla sua causa precisa.

Una soluzione a questo problema può essere la fisioterapia; studi hanno dimostrato che mobilizzazioni e manipolazioni associate ad un programma riabilitativo attivo, sia in acqua che a secco,

hanno un effetto positivo sia sul dolore che sul movimento; il lavoro attivo comprende numerosi tipi di intervento come stretching, rinforzo muscolare, allenamento aerobico, esercizi di controllo neuromuscolare, esercizi posturali, propriocettivi, acquatici, ecc..

Oltre alla riabilitazione in acqua e in sala riabilitativa possono essere utili anche alcune terapie fisiche come TENS e TECAR: infatti queste terapie determinano un parziale miglioramento, sia del dolore che della limitazione articolare in fase acuta.

Il trattamento del dolore cervicale dipende dalla sua causa precisa.

Una soluzione a questo problema può essere la fisioterapia



Dott. Moreno
FERRONI

le Cause e le Terapie per Contrastarla

Infertilità Maschile

Per sterilità di coppia si intende una oggettiva incapacità della coppia di ottenere una gravidanza dopo 12 mesi di rapporti sessuali regolari e senza uso di metodi anticoncezionali. L'infertilità riconosce per il 30-40% una causa maschile, per il 30-40% una patologia femminile, per il 20% un problema di entrambi e per il restante 10-20% una causa sconosciuta. L'infertilità maschile non è considerata una sindrome ben definita ed essa può essere determinata da varie cause, quali la mancata o ridotta produzione spermatica, le patologie primitive del testicolo, da disturbi dell'eiaculazione, da alterata biofunzionalità degli spermatozoi; a tali cause vanno aggiunti squilibri ormonali e problemi psicologici e/o comportamentali. Uomini che vivono uno stile di vita sano hanno maggiori probabilità di produrre spermatozoi sani. Sappiamo ad esempio che fumare riduce significativamente sia il numero di spermatozoi che la loro motilità, così come l'uso prolungato di marijuana e altre droghe, l'abuso cronico di alcol, l'uso di steroidi anabolizzanti, l'esercizio fisico eccessivamente intenso, l'uso di biancheria intima troppo stretta. Alcuni farmaci possono avere un effetto soppressivo sulla fertilità; l'arresto definitivo della spermatogenesi può essere causato dall'irradiazione in zona genitale o da farmaci antitumorali. Episodi infettivi ricorrenti e anche le malattie sessualmente trasmesse possono rappresentare un fattore di rischio per la fertilità. Un altro fattore di rischio è rappresentato dall'infezione da virus della parotite (i cosiddetti 'orecchioni') che può causare orchite con conseguente sterilità permanente; il varicocele, una patologia presente fino nel 35% degli uomini infertili, è rappresentata dalla impossibilità della vena spermatica a far progredire il sangue con comparsa di vene varicose a carico del testicolo che è così impossibilitato a far maturare normalmente gli spermatozoi. Anche la ritenzione del testicolo, mono o bilaterale, influenza in maniera variabile la fertilità; infine ricordiamo le disfunzioni sessuali, rappresentate dall'eiaculazione retrograda e dalla disfunzione erettile. Nella diagnostica dell'infertilità maschile l'esame di laboratorio fondamentale risulta essere lo spermioγραμμα, ossia la valutazione dei caratteri qualitativi e quantitativi dello sperma. Questo esame rappresenta il punto di partenza, di primo livello, e comprende la valutazione degli aspetti macroscopici (aspetto, viscosità, fluidificazione, volume, pH, ecc.) e microscopici (concentrazione nemaspermica, concentrazione totale, percentuale di motilità, morfologia, vitalità degli spermatozoi). La determinazione dello spermioγραμμα deve essere eseguita in laboratori accreditati che eseguono programmi di valutazione interna ed esterna della qualità, ed effettuano il test in accordo con le indicazioni dell'OMS, che sta-

bilisce metodiche e parametri di riferimento; è fondamentale, per una corretta refertazione del test, che nella risposta siano indicati i parametri dell'OMS e l'adesione del laboratorio a programmi di qualità. Per una corretta esecuzione dell'esame è necessario osservare un periodo di astinenza dai rapporti sessuali di 3-5 giorni, ed è inoltre determinante che il campione venga analizzato entro mezz'ora dalla raccolta. Un corretto spermioγραμμα può in molti casi, ma non in tutti, portare a stabilire la causa dell'infertilità maschile. Nel liquido seminale le anomalie che più frequentemente si possono evidenziare sono un basso numero di spermatozoi, la loro totale assenza, una ridotta mobilità o alterazioni della loro forma. Ulteriori accertamenti diagnostici, oltre agli esami ematologici di routine, sono i dosaggi ormonali, indirizzati alla valutazione degli ormoni che stimolano la produzione degli spermatozoi, e talvolta gli esami genetici. L'ecocolordoppler scrotale e l'ecografia prostatica transrettale sono esami fondamentali con i quali si valutano la morfologia dei testicoli e della prostata, l'eventuale presenza di masse, noduli e infiammazioni, ma soprattutto consentono di fare una diagnosi accurata di varicocele o di prostatite. Nei casi in cui sia riscontrata la totale assenza di spermatozoi nell'eiaculato, o una severa riduzione, è utile e talvolta fondamentale eseguire una biopsia del testicolo,

*Nel caso in cui l'infertilità
sia legata a patologie non
suscettibili di approccio
medico interviene la chirurgia*

che potrà non solo dimostrare la eventuale presenza di spermatozoi nel testicolo stesso, ma dare la possibilità di prelevarne per utilizzarli in varie procedure di fecondazione assistita. Parlando di terapia, l'obiettivo del trattamento è quello di migliorare la qualità del seme del paziente; si stima che 1/3 degli uomini infertili, una volta sottoposto alle adeguate cure, riesce ad avere una paternità naturale. La terapia farmacologica è finalizzata a correggere quelle alterazioni che hanno determinato l'infertilità, non esistendo una terapia univoca che aumenti la concentrazione degli spermatozoi e ne corregga le anomalie di forma; ad esempio determinati ormoni vengono utilizzati con successo per combattere l'ipogonadismo ipogonadotropo o dopo l'intervento di varicocele; antibiotici ed antinfiammatori si usano nella terapia delle infiammazioni del testicolo e della prostata, e gli antiossidanti si utilizzano per migliorare la qualità dello spermatozoo. Nel caso in cui l'infertilità sia legata a patologie non suscettibili di approccio medico interviene la chirurgia; questa è finalizzata alla risoluzione delle patologie come il varicocele o l'ostruzione delle vie genitali; se nonostante tali approcci le caratteristiche dello sperma non migliorano a tal punto da determinare il concepimento, possono essere intraprese le tecniche di recupero degli spermatozoi che mirano alla risoluzione della forma patologica definita come azoospermia.





Domenico
CARONNA

Per il Sano Dormire

Il “Sistema Letto”

Il sistema letto è l'insieme di piano, materasso, guanciaie e biancheria: soltanto la qualità di tutti questi elementi, ottenuta attraverso un processo di consapevolezza e attenzione per i materiali, le ferme e le strutture, assicura un risultato efficace.

Per riposare in modo corretto è necessario che il corpo umano durante il sonno sia completamente rilassato: ciò avviene solo quando una persona dorme su un “sistema letto” adeguato, capace di accogliere la massa corporea, alleggerirla e ricreare un clima ideale; così il sonno diventa un fattore di benessere psico-fisico e contribuisce decisamente al vigore e al naturale equilibrio della persona durante la giornata.

Il “sistema letto” deve essere ideato e realizzato in modo armonico, per soddisfare le diverse esigenze di ciascun individuo; il corpo deve essere sostenuto da una struttura flessibile composta da listelli in legno, capace di risposte articolate e differenziate a seconda del peso e la forma anatomica delle singole parti del corpo corrispondenti; così la pressione sarà ripartita su tutte le parti di contatto e verrà favorito il riposo di

Il sistema letto deve essere ideato e realizzato in modo armonico, per soddisfare le diverse esigenze di ciascun individuo

tutta la colonna vertebrale. Un buon “sistema letto” non deve costringere il corpo a posizioni scomode e innaturali, bensì deve creare con l'uomo un sistema di scambio personalizzato e virtuoso.

Quando si riposa in posizione supina, la colonna vertebrale deve formare un “S” leggermente accentuata, mentre deve rimanere diritta quando si è stesi su un fianco .

Letto troppo MORBIDO: la colonna vertebrale si curva verso il basso.

Letto troppo RIGIDO: la schiena forma un arco innaturale all'altezza delle reni per curvarsi nella zona delle spalle quando si giace su un fianco .

Quindi sia con un letto troppo morbido, sia con un letto troppo rigido, i dischi vertebrali vengono schiacciati causando una tensione eccessiva dei muscoli, costretti a recuperare l'equilibrio della colonna.

Per una scelta attenta e consapevole, provare alcuni “sistema letto” per vari minuti e constatare che rispondano alle vostre esigenze.





Dott. Charles
DI BENEDETTO

Il segreto sta nella scelta delle lenti a contatto giuste

Rallentare il Peggioramento della Miopia?... Si può!

Purtroppo la miopia è sempre più diffusa e nei giovani tende spesso ad aumentare. La sua progressione, è influenzata dallo sviluppo del ragazzo e dall'ambiente moderno che richiede un'intensa attività ravvicinata (PC, smartphone, tablet, libri...). È POSSIBILE BLOCCARE O ALMENO RALLENTARE IL PEGGIORAMENTO???...Oggi le ricerche disponibili e le osservazioni cliniche, indicano nelle lenti a contatto ortocheratologiche un'ottimo sistema per la prevenzione dei peggioramenti della miopia; queste sono particolari lenti che si applicano la sera prima di andare a dormire. Durante il sonno notturno, spostano naturalmente le cellule dell'epitelio corneale lasciando una dolce impronta reversibile sulla parte più superficiale dell'occhio, al mattino vengono tolte consentendo ai miopi di vedere benissimo senza occhiali e lenti a contatto per le successive 36 ore. Svariati studi con follow-up ormai ventennale dimostrano che nei soggetti giovani sottoposti al trattamento si ottiene un rallentamento se non spesso un arresto della progressione miopica intesa come elongazione assiale (misurata con ecografia) in circa il 60% dei casi rispetto a gruppi di controllo che usano occhiali o lenti a contatto tradizionali. È infatti la lunghezza del bulbo oculare il vero parametro di riferimento quando si parla di occhi miopi, ovvero di occhi "più lunghi dello standard" che quindi si ritrovano a mettere a fuoco prima della retina.

Le ricerche ormai sono numerosissime e provenienti da diverse parti del mondo, anche in Cina per esempio dove i miopi rappresentano il 50-70% della popolazione, le lenti ortocheratologiche si sono riconfermate come soluzione per il controllo della progressione miopica nei giovani.

Il trattamento è sicuro e ormai collaudato, e non prevede controindicazioni diverse da quelle previste per lenti a contatto tradizionali, aggiungendo inoltre i vantaggi dell'orthoheratologia: visione diurna nitida senza alcun tipo di lente, quindi praticità anche per soggetti giovani che svolgono attività dinamiche e/o sportive e che quindi non rischiano di perdere lenti o di incorrere in problemi di manutenzione approssimativa.



Dott.ssa Laura
MORETTI

Diffidare dell'automedicazione
ma affidarsi ai consigli del farmacista

In Farmacia: la Sicurezza Prima di Tutto

“Omnia venenum sunt: nec sine veneno quicquam existit. Dosis sola facit, ut venenum non fit” spiegava Paracelso a voler intendere che soltanto il dosaggio fa sì che una stessa sostanza possa nuocere oppure essere un medicamento. È da questa ambivalenza, da questo equilibrio fra “morte” e “vita” tra superstizione e scienza che trova la sua collocazione il farmaco, ovvero quella sostanza in grado di curare o prevenire una malattia, ma che se non opportunamente scelto o dosato può causare spiacevoli inconvenienti per la salute. Il rischio maggiore si corre quando

*Il rischio maggiore si
corre quando ci si affida
all'automedicazione
pensando, erroneamente,
che i farmaci da banco e
quelli senza obbligo di ricetta
medica, per la loro sicurezza
d'uso grossi danni non
possano comunque provocare*

ci si affida all'automedicazione pensando, erroneamente, che i farmaci da banco e quelli senza obbligo di ricetta medica, per la loro sicurezza d'uso grossi danni non possano comunque provocare. La sicurezza che ci deriva dalla presenza sulla confezione del bollino rosso riportante la scritta “farmaco senza obbligo di ricetta” non ci deve però far dimenticare che si tratta di farmaci, ovvero di sostanze che inducono modificazioni funzionali nel nostro

organismo. Un utilizzo consapevole e responsabile non può quindi prescindere dalla figura del farmacista soprattutto quando si stanno già assumendo altri farmaci per la cura di patologie croniche o per stati acuti. In questi casi il rischio che si possano verificare interazioni con altre terapie in corso o effetti indesiderati non previsti dal foglietto illustrativo è tanto più grande quanto più ci discostiamo dal confronto con il nostro farmacista di fiducia. Proprio per la facilità di accesso, per la disponibilità e la reperibilità sul territorio le farmacie ed i farmacisti han-



no acquisito un ruolo sempre più importante nell'ambito della vigilanza sui farmaci e nella promozione del loro corretto impiego. Da un'analisi condotta dall'AIFA, Agenzia Italiana del Farmaco, emerge che negli ultimi anni si è assistito ad un incremento del numero delle segnalazioni di effetti avversi o indesiderati e anomalie riscontrate in alcune specialità medicinali proprio dalle farmacie. Grazie a modelli semplici i farmacisti e gli altri operatori sanitari possono effettuare le segnalazioni e inviarle per via telematica in modo da rendere possibile l'intervento correttivo con l'integrazione o l'aggiornamento del foglietto illustrativo presente nella confezione del farmaco oggetto di segnalazione o, nei casi più gravi per la sicurezza e la salute pubblica, la sospensione dal commercio. Qualche anno fa un cittadino si recò in una farmacia di Lucca lamentando il fatto che alcune compresse di un farmaco da banco per il raffreddore, presentavano delle anomalie nel colore e avevano perso l'effervescenza. Il farmacista prontamente segnalò il difetto all'agenzia italiana del farmaco che nell'arco di 48 ore ritirò il prodotto da tutto il territorio nazionale. Altri casi di segnalazioni si registrano ogni anno grazie al dialogo quotidiano tra i cittadini che entrano nelle farmacie ed i farmacisti, ad un rapporto di fiducia che si è instaurato nel tempo e che ogni giorno si alimenta con uno scambio costruttivo e irrinunciabile.

La farmacia rappresenta da sempre una porta aperta per qualsiasi chiarimento e offre professionisti attenti, qualificati, in continuo aggiornamento a tutela della salute. Approfittiamone!

insjeme
per il tuo stare bene

 **Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301
www.audiosan.net - walter_cinquini@audiosan.net

 **CASA DEL**
MATERASSO

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

 **CENTROTTICA**
LUCCA

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



LAMM
Centro Analisi

Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



martini
centro medico

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



Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepfluca.it - info@lifepfluca.it



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)
0583 490440
Dott.ssa I. Nutini 335 837 6605
Dott.ssa S. Marchesini 347 082 3060
Dott.ssa G. Favilla 340 906 8664
www.studipersea.it
Progetto Insjeme



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali

Nessuno,
più di noi,
vuol brindare
alla Tua *Salute*

Farmalucca
Ti Augura
Buone Feste



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA

