

Sanità Cremona

EMERGENZA CALDO conoscere e prevenire i rischi di un'estate bollente

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo. Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. **Conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.**

Il caldo è un pericolo se:

- la temperatura esterna supera i 32-35 gradi
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

I PERICOLI PIÙ FREQUENTI

Calore eccessivo
L'alta temperatura, anche senza esposizione ai raggi solari, è una possibile causa di disturbi.

Conseguenza: Edemi da calore

Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.
- Cosa fare**
 - Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette
 - Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi
 - In viaggio fare frequenti soste e passeggiare
 - Al mare camminare a lungo nell'acqua.

Cosa non fare: non bere alcolici

Esposizione diretta al sole

Esporsi in modo diretto e prolungato ai raggi solari può essere fonte di disturbi da non sottovalutare.

Conseguenza: Colpo di sole

Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre).
- Si può verificare perdita di coscienza.

Cosa fare Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Fare impacchi di acqua fresca
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi.

Cosa non fare

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi**
- Non bere alcolici**
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza**

Alta umidità

Umidità oltre il 60-70%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi.

Impariamo a conoscerli.

Conseguenza: Colpo di calore

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi.

Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

Cosa fare Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso)
- Liberare la persona dagli indumenti
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali

Cosa non fare

- Non bere alcolici**
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza**

Conseguenza: Crampi muscolari da calore
Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.

Cosa fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

Cosa non fare: Non bere alcolici

Conseguenza: Spossatezza o collasso da calore

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali.

Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, mal di testa.

Cosa fare Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo
- Togliere gli indumenti più pesanti

- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare

Non bere alcolici

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Bere frequentemente

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè. I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.

Fare pasti leggeri e frequenti

L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

Cibi e bevande da assumere con moderazione

Fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti
Poiché sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

Birra e alcolici Poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.

Caffè

Cibi e bevande da preferire

Frutta e verdura Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

Pesce Il consumo del pesce è sempre auspicabile.

Pasta e riso Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderate.

Gelati Preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

10 regole d'oro per un'estate in salute

- Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
- Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
- Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
- Ricordati di bere spesso.

PER RICHIEDERE ASSISTENZA SOCIO-SANITARIA

Come ogni anno l'ASL di Cremona intraprende una pianificazione preventiva degli interventi per la gestione di eventuali periodi di emergenza conseguenti ad ondate di calore su indicazioni della Regione Lombardia.

L'ASL ha attivato anche quest'anno una collaborazione con l'Associazione di Volontariato AUSER con la disponibilità del numero verde FILO D'ARGENTO / PRONTO INTERVENTO ANZIANI 800995988 operativo dal lunedì al venerdì 9/12 - 15/18 risposta diretta, nelle restanti 18 ore della giornata e nei relativi giorni della settimana e dell'anno il servizio è coperto dal call center nazionale con operatori diretti; gli operatori sono in grado di ricevere, analizzare e fornire utili consigli comportamentali e disporre per interventi di volontari (AUSER) o di soggetti istituzionalmente preposti alla soluzione dei casi, i pattanti per i bisognosi di cure domiciliari, le RSA per i bisogni di accoglimento diurno o di ricovero.

Servizio Cure Domiciliari e Continuità

Assistenziale - Dip. ASSI

Tel.0372.497616 - 0373.899368 - fax 0373.899342

e-mail: curedomriab@aslcremona.it

assi.crema@aslcremona.it

cead@aslcremona.it

Servizio Fragilità Sociale - Dip. ASSI

Tel.0375.284163/284180 - fax 0375.284171

e-mail: fragilita@aslcremona.it

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

e-mail: dipcureprimarie@aslcremona.it

DISTRETTO CREMONA

dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 11

Assistenza Integrativa e Territoriale

Tel.0372.497372 - 497530 fax 0372.497406

e-mail: assteritoriale.dcp@aslcremona.it

CeAD - Via S. Sebastiano 14 - Cremona

Tel.0372.497800

e-mail: cead.cremona@aslcremona.it

DISTRETTO DI CREMA

dal lunedì al venerdì dalle ore 8,30 alle ore 12,30

CeAD - Via Gramsci 13 - Crema

Tel.0373.899376/899374 - fax 0373.899357

e-mail: cead.crema@aslcremona.it

DISTRETTO DI CASALMAGGIORE

dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 11

Assistenza Integrativa e Territoriale

Tel.0375.284170 - fax 0375.284171

e-mail: distretto.casal@aslcremona.it

curedom.casal@aslcremona.it

CeAD - Via Azzo Porzio 73 - Casalmaggiore

Tel.0375.284146

e-mail: cead.casal@aslcremona.it

Sul sito www.aslcremona.it sono inoltre disponibili le previsioni meteo del Servizio Meteorologico Regionale

Notiziario a cura di

Azienda Sanitaria Locale della provincia di Cremona

e Azienda Istituti Ospitalieri di Cremona

Con l'aumento delle temperature i valori pressori tendono ad abbassarsi.

IPERTENSIONE, CALDO NO GRAZIE

Attenzione alle esposizioni solari prolungate, no all'attività fisica nelle ore centrali della giornata.



A domanda risponde

Guido Garavelli

Responsabile Ambulatorio per l'ipertensione e altri fattori di rischio cardio-vascolare.

Per chi soffre di ipertensione quali i rischi correlati al caldo estivo?

Il rischio correlato alla stagione estiva è fondamentalmente quello di avere valori pressori che calano troppo. Gli elementi che contribuiscono a far sì che ciò avvenga sono: l'aumento della temperatura, l'esposizione al sole e la possibilità di fruire di maggior tempo libero e quindi di relax. Il motivo è essenzialmente meccanico, ossia causato da un effetto vasodilatatorio derivato ad una gestione più tranquilla del quotidiano.

Questo non vale per tutti. Anzi. E' dimostrato che il 15 % degli ipertesi mostrano un rialzo paradossale dei valori pressori proprio durante la stagione calda. In questo caso la terapia va potenziata e non ridotta. In genere sono persone che odiano le alte temperature, non amano esporsi al sole, prediligono le villeggiature in montagna piuttosto che la mare, in sostanza lo "stress da caldo" crea in loro una reazione adrenergica con rialzo pressorio.

Quali i sintomi più frequenti e quali i rimedi o gli accorgimenti da adottare?

Chi soffre di ipertensione ed è in trattamento può avere un calo importante dei valori pressori con sintomi quali vertigini, annebbiamento della vista, vistosa astenia; in questi casi è corretto consultare il medico curante per ef-

fettuare una riduzione della posologia della terapia farmacologica. Se invece i disturbi non compaiono è corretto proseguire con la terapia abituale: non esiste infatti un limite numerico per definire una pressione come "bassa" è solo la sintomatologia individuale che la identifica. Se non ci sono sintomi non si cambia terapia: la pressione più bassa è meglio è.

Quali i pazienti che devono prestare maggior attenzione ai valori pressori?

I pazienti che assumono diuretici, anche in combinazione con altre sostanze, gli anziani che hanno la cattiva abitudine di assumere pochi liquidi e negli sportivi che sudano molto.

Alcuni farmaci, quali i calcio antagonisti, provocano una dilatazione delle vene degli arti inferiori per cui se si è

predisposti ad avere una lieve insufficienza venosa che non si è manifestata durante la stagione invernale (il freddo è un vasocostrittore), ecco che con il caldo possono comparire degli edemi: cioè dei gonfiori nella regione delle caviglie. Non bisogna allarmarsi è solo un disturbo estetico e il vostro curante saprà darvi indicazioni a riguardo. Altri farmaci quali i vasodilatatori diretti possono potenziare la loro efficacia e dare sintomi da ipotensione.

In che misura alimentazione e corretti stili di vita aiutano la prevenzione?

Il caldo può ovviamente provocare i medesimi disturbi anche nella popolazione normotesa anche se i più sensibili ad ulteriori cali sono le persone già predisposte.

Per prevenire questi disturbi è neces-

sario bere molti liquidi (almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno) preferire la frutta e la verdura, assumere, soprattutto in chi non può fare a meno dei diuretici, supplementi di potassio. Evitare l'esposizione prolungata al sole e soprattutto moderare l'attività fisica nelle ore più calde.

Nel caso specifico di malessere/malore improvviso (dovuto ipoteticamente al caldo) come ci si deve comportare?

Nel caso di sintomi da ipotensione bisogna posizionarsi in un luogo fresco e all'ombra, sdraiarsi a terra, sollevare le gambe per facilitare il ritorno venoso, aprire la camicia per facilitare la respirazione e assumere liquidi a temperatura ambiente. Se i disturbi non passano consultare il proprio medico curante.

Ipertensione Arteriosa Resistente

NUOVE PROSPETTIVE

Una nuova tecnica mini invasiva (denervazione renale) permette di controllare la pressione arteriosa nei pazienti che non rispondono alla terapia farmacologica.

Presto realtà anche per l'Emodinamica dell'UO di Cardiologia dell'Ospedale di Cremona



Enrico Passamonti
UO Cardiologia - Presidio Ospedaliero di Cremona

La denervazione renale è un intervento miniminvasivo indicato per i pazienti con Ipertensione Arteriosa Resistente, una **patologia definita dalla persistenza di elevati valori pressori** (PA sistolica maggiore o uguale a 160 mmhg) nonostante il trattamento con 3 o più farmaci antipertensivi (tra cui un diuretico). Tale intervento è basato sul principio che le terminazioni nervose renali del Sistema Nervoso Simpatico contribuiscono alla patogenesi dell'ipertensione. In caso di ipertensione arteriosa infatti si verifica un'ipereccitazione del sistema nervoso simpatico; **la denervazione re-**

nale andando ad agire sulle terminazioni nervose a livello delle arterie renali, si propone di ridurre questa iperattività, e quindi l'ipertensione. **I più recenti risultati degli studi clinici presentati all'American College of Cardiology** (Simplicity HTN-1 e HTN-2) lo scorso marzo confermano che la terapia di denervazione renale determina una costante, significativa e duratura riduzione della pressione arteriosa fino a tre anni nei pazienti con ipertensione resistente ai farmaci, con elevati livelli di sicurezza per il paziente.

Azienda Sanitaria Locale della provincia di Cremona

Direzione Generale - Via S. Sebastiano, 14 - CREMONA
Centralino: Tel. 0372 4971 - e-mail: urp@aslcremona.it

www.aslcremona.it

Azienda Ospedaliera Istituti Ospitalieri di Cremona

Viale Concordia, 1 - Cremona

Centralino tel. 0372 405111 - Emergenza sanitaria tel. 118 - URP tel. 0372 405550

e-mail: urp@ospedale.cremona.it

CUP - Prenotazioni Prestazioni Ambulatoriali **numero verde 800 638 638**

www.ospedale.cremona.it