

Riceviamo e pubblichiamo



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE
CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO
Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499
e-mail assocuoREVITA@omniway.sm

Le malattie cardiovascolari costituiscono la prima causa di infermità e di morte nella nostra Repubblica. Circa la metà dei decessi sono infatti determinati da queste affezioni che spesso colpiscono soggetti ancora giovani ed attivi; prevenzione, cura e riabilitazione sono gli obiettivi primari di un sistema sanitario avanzato.

Spesso le persone colpite dalla malattia, nonostante l'indubbia efficacia delle terapie attuali, si trovano ad affrontare momenti molto difficili: sono all'improvviso costrette a modificare completamente la loro vita, non sempre aiutate dalla Società in modo adeguato.

L'Associazione Cuore-Vita, costituita il 10 ottobre 2002 e legalmente riconosciuta l'11 novembre 2002, apolitica e senza scopo di lucro, si propone di aiutare le persone affette da cardiopatie dando voce alle loro necessità e vuole accogliere tutti coloro che hanno avuto esperienza della malattia su se stessi o su persone care, a quelli che sono sensibili alle problematiche dell'educazione alla prevenzione ed alla riabilitazione nei confronti delle affezioni cardiovascolari.

Gli obiettivi della Associazione Cuore- Vita sono:

1) Educare la popolazione ad un corretto stile di vita attraverso l'organizzazione di momenti culturali volti alla prevenzione (incontri, conferenze, dibattiti, pubblicazioni, rubriche televisive ecc.).

2) Stimolare le strutture sociosanitarie e politiche della Repubblica di San Marino, in rapporto alle esigenze dei pazienti cardiopatici, anche mediante l'organizzazione diretta di iniziative volte a migliorare la qualità della loro vita.

3) Promuovere momenti di incontro con le persone affette da questo tipo di patologia, per aiutarle a superare l'isolamento che sovente la malattia determina, con un impegno particolare verso progetti di riabilitazione psicofisica troppo spesso trascurati.

4) Favorire l'attività diretta di volontariato da parte dei soci verso le persone più bisognose ed isolate.

E' tra gli scopi della Associazione anche quello di stimolare, su progetti dettagliati, la raccolta di fondi privati; ciò in sintonia con il Servizio di Cardiologia dell'Ospedale di Stato, l'Ente Pubblico che resta il principale Attore e quindi il primo referente.

Si propone, quindi, ai Cittadini di sostenere l'Associazione di volontariato Cuore-Vita e di partecipare alle sue attività che saranno sempre volte al bene delle persone.

Il Direttivo

L'INSUFFICIENZA VENOSA

Per insufficienza venosa si intende il cattivo funzionamento del ritorno venoso del sangue dalle estremità verso il cuore, con conseguente rallentamento della circolazione nelle gambe.

Come si manifesta l'insufficienza venosa?

All'inizio: le gambe sono pesanti e stanche, specie nella stagione calda; compare gonfiore alle caviglie, specie alla sera; compaiono vene varicose e capillari dilatati.

Con il passare del tempo: man mano che si aggrava la stasi venosa, possono comparire crampi a riposo, macchie rosso violacee, prurito, ulcere, flebiti e trombosi venose che si manifestano con dolori improvvisi alle gambe e comparsa di un cordone arrossato e dolente.

Fattori che sicuramente peggiorano l'insufficienza venosa: la predisposizione ereditaria, la posizione eretta prolungata, la vicinanza a fonti di calore, il sovrappeso, la gravidanza.

Fattori che sicuramente combattono l'insufficienza venosa: l'attività fisica regolare, il recupero del peso forma con alimentazione corretta e controllata, il riposo (anche quello notturno) a gambe sollevate.

Come prevenire l'insufficienza venosa?

Spesso bastano poche attenzioni e pochi accorgimenti compatibili con una vita normale per prevenire l'insufficienza venosa o contenerla entro limiti "sopportabili".

Abbiamo riassunto le regole più importanti.

1) Evitare una prolungata posizione seduta o in piedi! Quando ciò non è possibile, consigliamo di eseguire ad intervalli regolari alcuni movimenti di flesso-estensione dei piedi, alzandosi sulle punte dei piedi, sollevando i talloni.

2) Non perdere mai l'occasione di stare in movimento: consigliamo tutti i giorni una camminata di almeno quindici minuti o trenta minuti in bicicletta. Come sport, consigliamo nuoto e ginnastica.

3) Non trascinare kilogrammi superflui! Il sovrappeso affatica inutilmente vene e cuore, comportando inoltre molti altri lati negativi per l'organismo. Molte persone salgono mortificate sulla bilancia che segna invariabilmente kilogrammi in eccesso e non riescono a "calare" malgrado diete di ogni genere. E' utile insistere che per combattere il sovrappeso in modo efficace, bisogna associare una dieta ipocalorica, ma equilibrata, ad una attività motoria adeguata, rivolgendosi eventualmente ad un dietista.

4) Non riposare a gambe in giù! Proponiamo di sfruttare tutti i momenti di pausa della vita quotidiana per riposare con i piedi più alti del cuore. Alzare anche il materasso dalla parte dei piedi di circa quindici centimetri.

5) Non fare bagni caldi prolungati: consigliamo docce fredde tonificanti alle gambe una o due volte al giorno massaggiando dal basso verso l'alto.

6) Non indossare scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi! Consigliamo scarpe non strette a tacco medio (3/5 cm.) Rivolgersi all'ortopedico per correggere piedi piatti o altri difetti di postura.

Per le vacanze.

Al mare: evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde e per lunghi periodi. E' utile camminare nell'acqua o sul bagnasciuga e nuotare spesso. In caso di varici gravi o di flebite recente, il mare è sconsigliato: è indicata la montagna, che comunque è consigliata in tutti i casi.

Come curare l'insufficienza venosa?

Quando le misure di prevenzione e le norme igieniche da sole non bastano, bisogna: continuare la prevenzione "sempre" e ricorrere alle diverse cure mediche o chirurgiche. Usare calze elastiche e ricorrere eventualmente alla linfopressoterapia.

G.R.

Associazione Sammarinese Cuore Vita
Casella Postale 41 - 47893 Borgo Maggiore RSM