



GRUPPO **Ce.DAL**

Centro Diagnostico Alto Lombardo

DIAGNOSI • CURA • PREVENZIONE

*Fondata nel 1978 **CEDAL** ha sviluppato in 40 anni esperienze d'eccellenza in ambiti diversi e specifici.*

Accanto al Laboratorio – tutt'oggi cuore pulsante dell'attività – sorge nel 1995 il Poliambulatorio e nell'anno 2000 vengono acquisite dalla stessa proprietà le importanti realtà Chinesport e Medicina dello Sport.

Oggi assistiamo alla riorganizzazione delle Divisioni al fine di offrire a tutti gli utenti un Servizio di prim'ordine, in linea con la qualità delle cure mediche prestate.

*Nasce così il **GRUPPO CEDAL**, realtà centrale e di riferimento sul territorio, con una visione precisa di crescita e sviluppo.*



Il Dr. Luigi Recalcati e il Prof. Enrico Bollero guidano le Unità CEDAL sin dalle origini nel 1978, mixando le rispettive competenze manageriali e medico-scientifiche, in una combinazione dimostratasi d'impresa vincente e di valore negli anni.

L'attenzione alle attuali esigenze dei Pazienti verso i consulti polispecialistici da un lato, una visione olistica del benessere del corpo umano visto come la risultante di un equilibrio armonico, ed infine la possibilità di ottimizzare i costi delle cure, hanno portato oggi a riunire tutte le attività nell'unico Gruppo CEDAL.

Le Unità del Gruppo CEDAL sono facilmente raggiungibili anche per chi viene da fuori città di Gallarate, trovandosi immediatamente fuori dall'uscita del casello autostradale Gallarate Ovest sulla A8. Troverai **Chinesport** e **Medicina dello Sport** nell'edificio Green Palace, di fronte all'uscita autostradale, **Laboratorio – Diagnostica Strumentale e d'Immagine – Poliambulatorio** imboccando Via Vespucci, l'ultima uscita della rotonda a sinistra. A Milano sono disponibili ulteriori punti prelievo e studi medici.

LABORATORIO ANALISI

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

MEDICINA DELLO SPORT

TERAPIA FISICA RIABILITATIVA



GRUPPO
Ce.DAL
Centro Diagnostico Alto Lombardo
DIAGNOSI • CURA • PREVENZIONE

GALLARATE (VA) Via Vespucci, 24 - Tel. 0331 797529 | MILANO Piazzale Istria, 3 - Tel. 02 6072709

www.cedal.net - info@cedal.net

Le divisioni del GRUPPO CEDAL

MEDICINA DI LABORATORIO



- ANALISI DI BIOCHIMICA CLINICA
- EMATOLOGIA E COAGULAZIONE
- MICROBIOLOGIA
- CITOLOGIA (Pap-Test)
- IMMUNOLOGIA (autoimmunità e allergologia)
- TEST MALATTIE INFETTIVE
- DIAGNOSTICA INFETTIVOLOGICA DI SECONDO LIVELLO
- DOSAGGI ORMONALI
- MARKER TUMORALI
- ANALISI DI CITOGENETICA
- DIAGNOSTICA MOLECOLARE DELLE PATOLOGIE GENETICHE E ONCOLOGICHE

DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

- RX TRADIZIONALE
- MAMMOGRAFIA DIGITALE
- M.O.C. (Densitometria ossea computerizzata total body)
- HOLTER CARDIACO (giornaliero e multiday)
- HOLTER PRESSORIO
- E.C.G. DI BASE E DA SFORZO
- ECOGRAFIE GENERALI E SPECIALISTICHE:
 - MAMMARIA
 - IN GRAVIDANZA:
 - di primo trimestre
 - translucenza nucale
 - ecografia morfologica
 - ecografia ostetrica con flussimetria
 - PELVICA ED ENDOVAGINALE
 - TIROIDEA
 - ECOGRAFIA PEDIATRICA MORFOLOGICA DELLE ANCHE
 - MUSCOLARE E ARTICOLARE
 - RENALE E DELLE VIE URINARIE
 - PROSTATICA (transrettale)
 - TESTICOLARE
 - EPATICA E DELLE VIE BILIARI
 - ECOCOLOR DOPPLER TESTICOLARE
 - ECOCOLOR DOPPLER PENIENO
 - ECOCOLOR DOPPLER ARTERIOSO E VENOSO
 - ECOCOLOR DOPPLER TSA (tronchi sovraortici)
 - ECOCOLOR DOPPLER AORTA ADDOMINALE

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

VISITE SPECIALISTICHE:

- ALLERGOLOGIA
- ANGIOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA GENERALE
- DIETOLOGIA
- DIABETOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA E OSTETRICIA
- IDROCOLONTERAPIA
- NEUROLOGIA
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PROCTOLOGIA
- PSICOLOGIA
- SENOLOGIA
- UROLOGIA E ANDROLOGIA
- CHECK UP PERSONALIZZATI UOMO - DONNA
- CENTRO DONNA

MEDICINA DELLO SPORT



- VISITA PER IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA (CERTIFICATO D'IDONEITÀ)
- VISITA PER IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA (CERTIFICATO DI BUONA SALUTE)
- CHECK-UP FISICO GENERALE
- CARDIOLOGIA SPORTIVA SPECIALISTICA: ESECUZIONE DI TEST ERGOMETRICO MASSIMALE, ECG DELLE 24 ORE SECONDO HOLTER
- DIETOLOGIA / NUTRIZIONE SPORTIVA
- TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
- PSICOLOGIA DELLO SPORT

TERAPIA FISICA RIABILITATIVA



- FISIATRIA
- ORTOPEDIA
- OSTEOPATIA
- PODOLOGIA
- RIEDUCAZIONE FUNZIONALE CHINESITERAPIA
- TERAPIE ONDE D'URTO FOCALIZZATE
- TECARTERAPIA E HILTERAPIA
- LASERTERAPIA CO2-ULTRASUONI-RADAR-IONOFORESI
- ELETTROTHERAPIA ANALGESICA TRANSCUTANEA (T.E.N.S.)
- ELETTROTHERAPIA ANALGESICA DIADINAMICA
- ELETTROSTIMOLAZIONE
- MAGNETOTERAPIA
- INFILTRAZIONI ARTICOLARI - MESOTERAPIA
- MASSOTERAPIA
- LINFODRENAGGIO MANUALE - DRENAGGIO LINFATICO POST MASTECTOMIA
- GINNASTICA POSTURALE: BACK SCHOOL
- GINNASTICA DOLCE - PILATES
- RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO (POST-PARTUM, CHIRURGIA PELVICA - MENOPAUSA)
- PANCAFIT
- TAPING CON SEDUTA FISIOTERAPICA

UNA STORIA IN CRESCITA AL SERVIZIO DEI PAZIENTI 40 anni di attività



GRUPPO CEDAL

Una realtà importante sul territorio per la salvaguardia della Salute

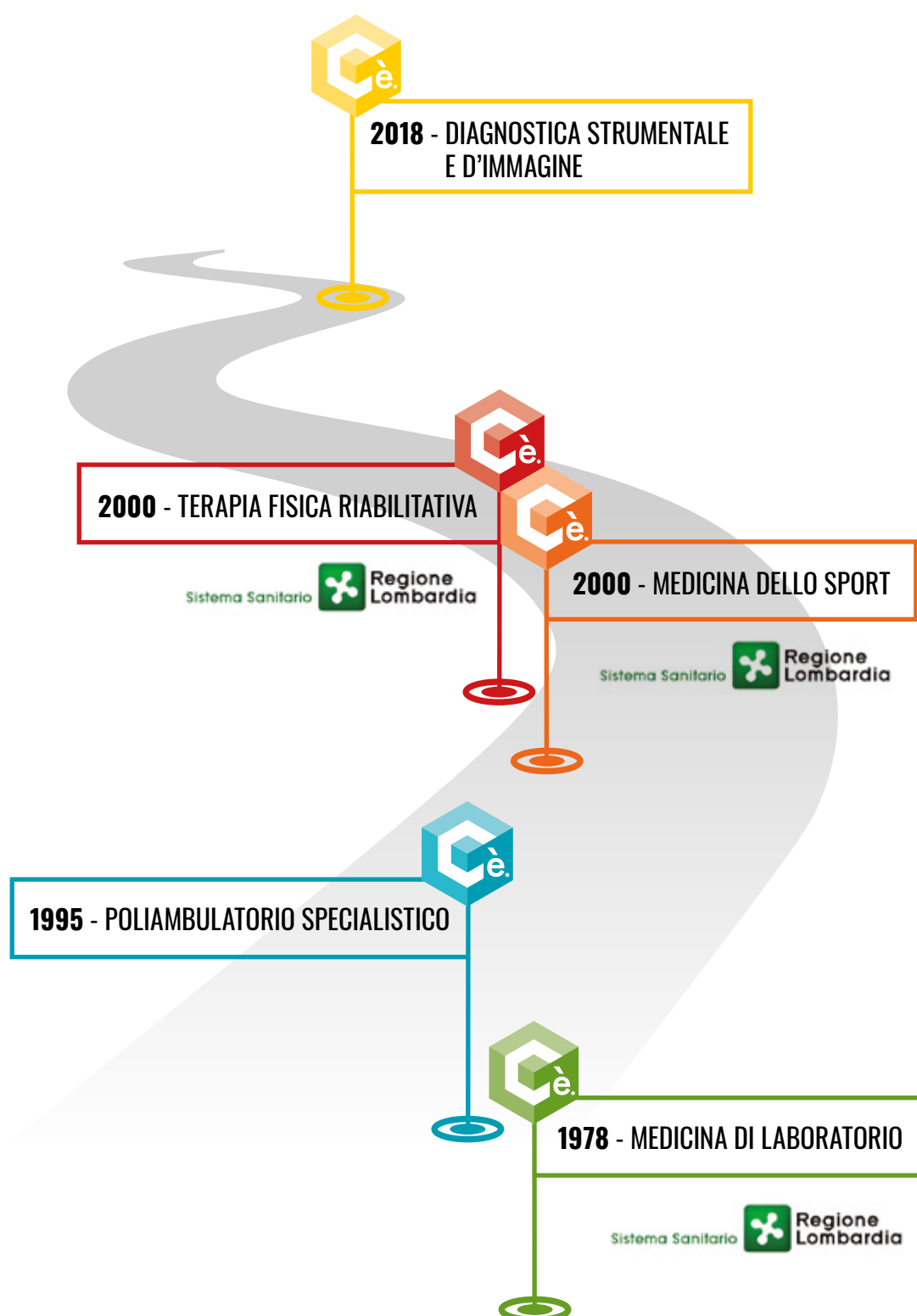
Ogni anno sono migliaia i pazienti che CEDAL serve e cura nei suoi ambulatori. Le diverse Divisioni vengono frequentate da bambini, adulti e anziani per diagnosi, terapie e controlli a scopo preventivo.

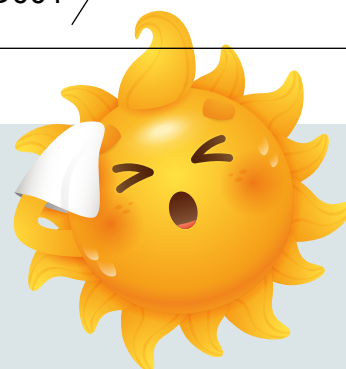
CEDAL è una realtà lavorativa significativa, che offre opportunità di lavoro a personale medico, paramedico e impiegatizio:

- **5 DIVISIONI** diverse per aree di cura specifiche
- **3 DIVISIONI** in convenzione con SSN
- **30 MEDICI** specialisti al Poliambulatorio
- **23 DIPENDENTI** operativi nelle diverse sedi del Gruppo
- **8 PUNTI OPERATIVI** per le attività di Laboratorio e Prelievo, tra Gallarate e Milano

IN CRESCITA

NUOVI SPAZI diventeranno operativi a breve, mettendo a disposizione tecnologie sempre più innovative in ambito diagnostico.





Quando il caldo fa battere la fiacca. La pressione arteriosa, quando e perché controllarla.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Si sente spesso parlare di “**pressione alta**” o “**pressione bassa**”, entrambe incutono un po' di timore perchè fanno pensare a qualcosa che non funziona alla perfezione nel nostro organismo.

Ma cosa è la pressione arteriosa? È la forza che il sangue esercita contro la parete delle arterie.

COME SI GENERA E COME SI MISURA LA PRESSIONE MASSIMA O MINIMA?

A ogni battito del cuore, il sangue esce dal ventricolo sinistro attraverso la valvola aortica, passa nell'aorta, e si diffonde a tutte le arterie. Quando il cuore si contrae e il sangue passa nelle arterie, si registra la pressione arteriosa più alta, detta ‘**sistolica**’ o ‘**massima**’; tra un battito e l'altro il cuore si riempie di sangue e all'interno delle arterie si registra la pressione arteriosa più bassa, detta ‘**diastolica**’ o ‘**minima**’. La misurazione della pressione si registra a livello periferico, usualmente al braccio e viene indicata da due numeri che indicano la pressione arteriosa sistolica e la diastolica, misurate in millimetri di mercurio (es. 120/80 mmHg). Quando i valori di sistolica e/o di diastolica superano i 140 (per la massima) o i 90 (per la minima), si parla di **ipertensione**.

QUANDO HAI CONTROLLATO L'ULTIMA VOLTA LA TUA PRESSIONE?

A soffrire di ipertensione si stima che siano circa 15 milioni di italiani, ma solo circa la metà di questi ne è consapevole. Controllare regolarmente la pressione arteriosa e mantenerla a livelli raccomandati attraverso l'adozione di uno stile di vita sano e assumendo specifiche terapie laddove necessario, è fondamentale, poiché questa condizione rappresenta **il fattore di rischio più importante** per l'ictus, quindi per le malattie legate all'invecchiamento (disturbi della memoria, disabilità), nonché per l'infarto del miocardio, gli aneurismi, le arteriopatie periferiche, l'insufficienza renale cronica, la retinopatia.

È importante misurare la pressione arteriosa, a partire dai 20 anni, regolarmente, soprattutto se si hanno i genitori ipertesi. Per chi non ha la pressione elevata regolarmente significa farlo non più di una volta l'anno.



Ma come si può fare **prevenzione**?



- **Seguire un'alimentazione sana**, ricca di fibre (frutta e verdure) e pesce, povera di grassi saturi (quelli di origine animale, carni rosse, salumi, insaccati, formaggi) e con il giusto contenuto di calorie. La verdura e la frutta sono molto importanti perché oltre ad essere ricchi di fibre, sono molto ricche di potassio: un'alimentazione del genere tipica dell'area mediterranea dei primi anni sessanta aiuta ad abbassare la pressione di circa 8-14 mmHg.
- **Ridurre gradualmente la quantità di sale** aggiunto alle pietanze e i cibi saporiti (dado da cucina, cibi in scatola, carne, tonno, sardine, alici ecc, salse, sottaceti, formaggi, salumi e insaccati) e la quantità di cibo che si mangia. La quantità di sale introdotto nella alimentazione, infatti, dipende sia dal sale aggiunto da noi nella preparazione del cibo, sia dalla quantità di cibo che si mangia.
- **Limitare il consumo di alcol** (non più di 1 bicchiere di vino al giorno per le donne, non più di 2 per gli uomini). Con la riduzione dell'alcol la pressione si può ridurre di 2-4 mmHg.
- **Controllare il peso**. Scendere di peso, in caso di sovrappeso/obesità: ogni 10 Kg di peso persi, la pressione arteriosa si riduce di circa 5-10mmHg.
- **Praticare regolarmente attività fisica aerobica** (almeno 30 minuti di camminata a passo veloce, bicicletta, nuoto, per almeno 5 volte/settimana): l'aumento dell'attività fisica produce la riduzione di 4-9 mmHg.
- **Smettere di fumare**. Imparare a gestire lo stress (yoga, tecniche di meditazione e di rilassamento, pilates ecc.)
- **Rivolgersi allo specialista cardiologo** sia in ottica di prevenzione che di terapia.

La quantità di sale che si consuma nella giornata non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno (un cucchiaino da tè). E' utile notare che un etto di prosciutto crudo contiene già i 5 grammi di sale raccomandati per l'intera giornata.



POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

GLI ESAMI CHE PUOI FARE PRESSO IL POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO CEDAL

La visita cardiologica consiste in un'accurata anamnesi, un esame obiettivo che prevede l'auscultazione del cuore e un elettrocardiogramma (ECG). In base alle informazioni raccolte il cardiologo può poi ritenere opportuno eseguire ulteriori accertamenti, prescrivendo ad esempio:

- test da sforzo
- ecocolordoppler cardiaco
- ecodoppler carotideo
- ecocardiografia
- ECG dinamico secondo Holter
- Holter pressorio



Dott. **VALTER DEMOLLI**
Responsabile Cardiologia



LA BELLA STAGIONE... E LE ALLERGIE

FATTORI DI RISCHIO, SINTOMI E CONSIGLI

Clima mite, piante in fiore, un tripudio di colori e l'improvviso risveglio della natura: e con la bella stagione torna il buon umore! Per molti, però, stare fuori può diventare un problema: sono infatti circa 20 milioni le persone che in Italia soffrono di disturbi legati alle allergie stagionali, di cui circa 1 milione e 200.000 sono bambini. Colpa dei pollini, che a partire da marzo aumentano la loro concentrazione soprattutto nelle giornate soleggiate e ventose.

IL COLPEVOLE? IL POLLINE, MA NON SOLO...

Dal **prurito** al naso alla **congestione nasale**, dalla **congiuntivite** al **mal di testa**, dalla **tosse** fino all'**asma**. Sono questi i principali disturbi che caratterizzano l'allergia da **polline**, la più comune forma allergica che può insorgere a qualsiasi età, anche se più frequentemente durante l'età scolare e l'adolescenza. Ad aumentare il rischio di sviluppare allergie da pollini è la **predisposizione genetica**. Se mamma e papà sono soggetti sani, il rischio che un figlio sia allergico è pari al 10-15%. Ma se 1 genitore su 2 è allergico, la percentuale è pari al 30%. A far salire notevolmente la percentuale, poi, è la presenza di allergia in entrambi i genitori: in questo caso, infatti, il bambino rischia di diventare un soggetto allergico nel 60-80% dei casi.

QUALI SONO LE PIANTE PIÙ FASTIDIOSE?

Tra le principali piante responsabili di emettere pollini allergenici ci sono le graminacee, la parietaria, l'ambrosia e le betulle. Ma anche il cipresso, la mimosa, l'ulivo e la quercia sono in grado di scatenare una risposta immunitaria nei soggetti predisposti.

Se trascurati, i sintomi possono diventare cronici con conseguenze importanti come rinosinusite, crisi d'asma e difficoltà respiratorie. Adottare alcuni accorgimenti e seguire le indicazioni terapeutiche del proprio medico consente di tenere sotto controllo i fastidi tipici dell'allergia.

I CONSIGLI PER LIMITARE I DANNI

- Limitare il tempo trascorso all'aperto nelle ore centrali della giornata.
- Un buon ricambio d'aria degli ambienti è importante, ma è opportuno farlo al mattino presto o in tarda serata, quando la concentrazione di pollini è più bassa.
- Viaggiare in auto tenendo i finestrini chiusi.
- Lavare frequentemente le tende in cui si depositano particelle allergizzanti.
- Non assumere farmaci senza il consulto del medico. Evitare il fai-da-te e seguire scrupolosamente le indicazioni terapeutiche dello specialista.



QUANDO RIVOLGERSI ALL'ALLERGOLOGO

Quando si sospetta un'allergia, il medico o il pediatra curante può richiedere il consulto dell'allergologo. La diagnosi avviene generalmente attraverso il **prick test**, un test cutaneo in cui vari allergeni vengono messi a contatto con la pelle del paziente, così da valutare eventuali reazioni. Una volta accertata l'allergia, per attenuare i disturbi, il medico prescrive una terapia che di solito include cortisonici in spray per via nasale o antistaminici per bocca. E finalmente il sollievo dai fastidiosissimi fastidi!



Sistema Sanitario Regione Lombardia



MEDICINA DI LABORATORIO

COSA PUOI FARE PRESSO MEDICINA DI LABORATORIO

I due tipi di esami che solitamente vengono condotti per accertarsi della presenza di un'allergia in corso sono:

- i test cutanei
- gli esami del sangue

I test allergologici possono essere effettuati su adulti e bambini, l'allergologo deciderà quale test è più adeguato all'età e al tipo di allergia sospettata nel paziente, alla sua storia familiare e alla sua storia clinica.

Puoi fare le tue analisi di controllo in 8 Centri di prelievo, scegli quello più comodo per te:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------|
| • GALLARATE | • Cassano Magnano | • Mornago |
| • MILANO - Piazzale Istria | • Cardano al Campo | • Vergiate |
| • MILANO - Via degli Imbriani | • Gorla Minore | |

tutti i riferimenti sul retro del GIORNALE >>>

Ha mai pensato quanto sia importante l'attività fisica per la tua salute?



Ormai è un dato certo, l'incremento dell'attività fisica contribuisce a prevenire e a tenere sotto controllo diverse malattie tra cui diabete, patologie cardiovascolari, patologie muscolo-scheletriche come l'osteoporosi, e tumori, riducendo la mortalità. L'attività fisica favorisce anche il benessere psico-fisico, apportando benefici dal punto di vista psicologico e sociale a tutte le età e riducendo il rischio di depressione e demenza. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive. Eppure nel mondo, **1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra 11 e 17 anni), non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).**

E TU QUANTA ATTIVITÀ FISICA FAI?

È importante fare attività fisica praticamente a ogni età. **Nell'infanzia e nell'adolescenza (5 - 17 anni)** è indicato di praticare non meno di un'ora di esercizio fisico al giorno (come ad esempio il gioco all'aperto) e come minimo 3 sedute a settimana di attività aerobica (ad esempio correre o andare in bicicletta).

Nell'adulto (18 - 64 anni) l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata (ad esempio camminata veloce, lavori domestici) e con frazioni di almeno 10 minuti continuativi. **Nell'adulto dopo i 65 anni** valgono le stesse indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte a settimana in modo da prevenire le cadute. Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, il programma va impostato su base individuale. Lo specialista potrà fornire tutte le indicazioni necessarie per esercitare al meglio, e nella maniera più adeguata e corretta, il tuo organismo.



MEDICINA DELLO SPORT - LE PRESTAZIONI SANITARIE SPECIALISTICHE CHE PUOI RICHIEDERE IN CONVENZIONE:

- VISITA PER IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA (CERTIFICATO D'IDONEITÀ) IN CONVENZIONE FINO AD ANNI 18
- VISITA PER IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA (CERTIFICATO DI BUONA SALUTE)
- CHECK-UP FISICO GENERALE
- CARDIOLOGIA SPORTIVA SPECIALISTICA: ESECUZIONE DI TEST ERGOMETRICO MASSIMALE, ECG DELLE 24 ORE SECONDO HOLTER
- DIETOLOGIA / NUTRIZIONE SPORTIVA
- TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
- PSICOLOGIA DELLO SPORT

Dott. **DIEGO FONTANA**
Direttore Sanitario, Spec. Medicina dello Sport



Dove siamo
a Gallarate in Piazza Buffoni, 3
Centro Direzionale GREEN PALACE piano -1
(di fronte all'ingresso dell'autostrada A8 Milano-Laghi direzione Milano)

Orario di apertura
da lunedì a venerdì dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 19.30

Prenotazioni/Accettazione
Tel. 0331-786727 - Fax. 0331-770100 - e-mail: medicinadellosport@cedal.net

La riabilitazione, essenziale per recuperare al meglio tutte le funzionalità



Seguire un percorso di riabilitazione è molto spesso un momento delicato per condurre la persona con una qualche forma di disabilità o deficit funzionale, a raggiungere il miglior livello di autonomia possibile sul piano fisico, funzionale, sociale, intellettuale e relazionale. Immaginiamoci l'importanza della riabilitazione dopo un'operazione o dopo malattie traumatologiche, ortopediche neurologiche, otorinolaringoiatriche, respiratorie, urologiche, cardiologiche, angiologiche reumatologiche. Con la riabilitazione si guida il paziente lungo un percorso di miglioramento e recupero delle proprie funzionalità.

LO SPECIALISTA È AL TUO FIANCO PER:

- **patologie post-traumatiche** (ad esempio traumi e fratture, distorsione del rachide cervicale)
- **patologie ortopediche**
- **scoliosi**
- **lombalgie patologiche** a carattere cronicizzante inerenti al rachide (lombalgie cervicalgie)
- **patologie infiammatorie del sistema muscolo-scheletrico** (ad esempio tendinopatie)
- **patologie a carattere progressivo del sistema muscolo-scheletrico** (come ad esempio artrite reumatoide, spondilite anchilosante)
- **patologie che riguardano il controllo dell'equilibrio** (ad esempio vertigine, disturbo di coordinazione)



TERAPIA FISICA RIABILITATIVA - IL POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO DI TERAPIA FISICA E RIABILITAZIONE DI GALLARATE OFFRE:

- | | |
|--|---|
| • FISIATRIA | • MAGNETOTERAPIA |
| • ORTOPEDIA | • INFILTRAZIONI ARTICOLARI - MESOTERAPIA |
| • OSTEOPATIA | • MASSOTERAPIA |
| • PODOLOGIA | • LINFODRENAGGIO MANUALE - DRENAGGIO LINFATICO POST MASTECTOMIA |
| • RIEDUCAZIONE FUNZIONALE | • GINNASTICA POSTURALE: BACK SCHOOL |
| • CHINESITERAPIA | • GINNASTICA DOLCE - PILATES |
| • TERAPIE ONDE D'URTO FOCALIZZATE | • RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO (POST-PARTUM, CHIRURGIA PELVICA - MENOPAUSA) |
| • TECARTERAPIA E HILTERAPIA | • PANCAFIT |
| • LASERTERAPIA CO2-ULTRASUONI-RADAR-IONOFORESI | • TAPING CON SEDUTA FISIOTERAPICA |
| • ELETTROTHERAPIA ANALGESICA TRANSCUTANEA (T.E.N.S.) DIADINAMICA | |
| • ELETTROTHERAPIA ANALGESICA DIADINAMICA | |
| • ELETTROSTIMOLAZIONE | |

Dott. **SIMONE LAZZARETTI**

Direttore Sanitario, Spec. Medicina Fisica e Riabilitazione



Dove siamo

a Gallarate in Piazza Buffoni, 3
Centro Direzionale GREEN PALACE piano -1
(di fronte all'ingresso dell'autostrada A8 Milano-Laghi direzione Milano)

Orario di apertura

da lunedì a venerdì dalle 08.00 alle 20.00

Prenotazioni/Accettazione

Tel. 0331-785433 - Fax. 0331-770100 - e-mail: chinesport@cedal.net

Le corrette abitudini per mantenere in salute i nostri occhi

La cura e l'attenzione verso i propri occhi deve interessare tutti, ad ogni età. Ma per **prevenire i disturbi oculari** nell'arco della vita bisogna intraprendere abitudini corrette, come quella di andare periodicamente dall'oculista.

MAMMA QUANTI PUNTINI!

Molto spesso ci si allarma perchè da un giorno all'altro appaiono alcuni inaspettati sintomi come l'abbassamento dell'acutezza visiva, l'annebbiamento, la presenza nel campo visivo di macchie colorate, aureole o aloni, oppure tanti puntini. Studi scientifici recenti hanno rivalutato l'importanza delle abitudini, e dunque dello stile di vita sano sin da piccoli, compresa l'importanza dell'**esposizione quotidiana alla luce naturale** per la **prevenzione** delle malattie dell'occhio.

MA COSA FARE PER LA PREVENZIONE?

Se non ci sono patologie specifiche già diagnosticate, è importante una valutazione oculistica nei seguenti momenti di vita:

- **alla nascita**, per escludere malformazioni o malattie congenite
- **intorno ai 3 anni**, per valutare l'armonico sviluppo morfologico e funzionale visivo
- **durante la scuola dell'obbligo**
- **prima dell'avviamento al lavoro**
- **intorno ai quarant'anni**, al momento dell'insorgenza della presbiopia
- **dopo i 50 anni**, con frequenza regolare secondo le indicazioni dell'oculista.



POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

GLI ESAMI CHE PUOI FARE PRESSO IL POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO CEDAL

- Visita oculistica completa (esame della refrazione, esame del segmento anteriore, tono oculare, esame del fundus)
- Valutazione preliminare ad intervento di cataratta
- Valutazione preliminare a chirurgia refrattiva
- Studio del Glaucoma
- Valutazione di patologie vitreo-retiniche
- Topografia corneale
- Esame del campo Visivo
- OCT macula
- OCT papilla e strato delle fibre nervose
- Esame ortottico e studio della motilità oculare



Dott. **FILIPPO INCARBONE**
Spec. in Oftalmologia

poliambulatorio@cedal.net

Una questione di pelle... conoscere per prevenire

Liscia, idratata, abbronzata, secca, chiara, scura, ma soprattutto delicata! La nostra pelle è la parte del corpo più esposta ai fattori ambientali, è quindi molto importante proteggerla. La **sovraesposizione ai raggi solari** (raggi UV) resta uno dei fattori di rischio principali nell'insorgenza delle patologie della pelle. Il rischio aumenta con il numero di scottature avvenute nel corso della vita, soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza.

VOGLIA DI VITAMINA D? Sì ma non esagerare

Per sviluppare la **vitamina D**, benefica per ossa, muscoli e sistema immunitario basta esporsi al sole per pochi minuti al giorno.

NON VEDO L'ORA DI ABBRONZARMI!

E' vero che una pelle abbronzata può apparire più sana, ma bisogna sapere che l'**abbronzatura** è un meccanismo di difesa della pelle per difenderci dai danni dei raggi ultravioletti (UV). Tale meccanismo di difesa fa produrre più **melanina**, che rende la pelle più resistente. Ma la parola d'ordine è non esagerare, ma esporsi al sole in modo limitato e graduale.

LA SCELTA DELLE CREME SOLARI

Le creme con filtro solare devono essere considerate un aiuto per una abbronzatura corretta e non un lasciapassare per esposizioni troppo prolungate. Il fattore di protezione

(SPF) deve essere inversamente proporzionale al proprio fototipo: tanto più la pelle è chiara e quindi sensibile ai raggi solari tanto maggiore deve essere l'SPF. E' importante usare le creme con filtri solari per integrare, ma non per sostituire, i metodi fisici di protezione dalle radiazioni UV (indumenti, cappello, occhiali, ombra) soprattutto nelle ore centrali e più calde della giornata.

POSSO FARE UNA LAMPADA?

Le lampade solari UVA sono da considerare un ulteriore rischio per l'insorgenza di patologie della pelle e sicuramente accelerano l'invecchiamento cutaneo provocando un aumento delle rughe e delle macchie. Così come per gli autoabbronzanti, anch'esse non hanno alcun effetto protettivo rispetto ai raggi solari. Ricordarsi che l'uso delle lampade solari è vietato ai minori di diciotto anni, alle donne in stato di gravidanza, a coloro che soffrono o hanno sofferto di tumori della pelle. In ogni caso è sempre consigliabile sentire il parere del proprio dermatologo prima di utilizzarle.



POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

COSA POSSO FARE PRESSO IL POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

- Visita dermatologica
- Trattamento patologie della cute come:
 - dermatite
 - eczema
 - orticaria
 - eritema
 - acne
 - psoriasi
 - vitiligine
 - disturbi degli annessi cutanei
- Mappatura dei nei
- Trattamenti specifici per principali inestetismi della cute e dei capelli



poliambulatorio@cedal.net

Dott.ssa **CRISTINA BOLLERO**
Spec. in Dermatologia e Venereologia



CEDAL DOVE LO TROVI



Sistema Sanitario
Regione Lombardia

LABORATORIO ANALISI SEDI CENTRALI

GALLARATE (VA)
Via Vespucci, 24
Tel. 0331 797529
analisi@cedal.net

MILANO
Piazzale Istria, 3
Tel. 02 6072709
analisi.milano@cedal.net

PUNTI PRELIEVO:

MILANO
Via Degli Imbriani 31
Tel. 02 39311027

CASSANO MAGNAGO (VA)
Via S. Pio X, 35
Tel. 0331 797529 int. 601

CARDANO AL CAMPO (VA)
Via Vicolo dei Fiori, 1
Tel. 0331 797529 int. 501

GORLA MINORE (VA)
c/o Fondazione Raimondi
Via Alessandro Volta, 1
Tel. 0331 601133 int. 234

MORNAGO (Fraz. Crugnola - VA)
Via Oberdan, 1

VERGIATE (VA)
Piazza Matteotti, 1
Tel. 0331 797529 int. 301
Tel. 0331 946093



DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

GALLARATE (VA)
Via Vespucci, 24
Tel. 0331 797529



Sistema Sanitario
Regione Lombardia

MEDICINA DELLO SPORT

GALLARATE (VA)
P.zza Buffoni, 3
c/o Green Palace, piano -1
Tel. 0331 786727
medicinadellosport@cedal.net



Sistema Sanitario
Regione Lombardia

TERAPIA FISICA RIABILITATIVA

GALLARATE (VA)
P.zza Buffoni, 3
c/o Green Palace, piano -1
Tel. 0331 785433
chinesport@cedal.net



POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

GALLARATE (VA)
Via Vespucci, 24
Tel. 0331 797529
poliambulatorio@cedal.net

MILANO
Piazzale Istria, 3
Tel. 02 6072709
poliambulatorio.milano@cedal.net

Gruppo convenzionato con assicurazioni - welfare aziendali - fondi sanitari integrativi.

www.cedal.net - info@cedal.net



**GRUPPO
Ce.DAL**
Centro Diagnostico Alto Lombardo
DIAGNOSI • CURA • PREVENZIONE

CEDAL srl. - CENTRO DIAGNOSTICO ALTO LOMBARDO
Sede amministrativa: Piazzale Istria 3 - 20159 MILANO
REG.IMPRESSE MILANO REA n. 978400 - C.F. e P.IVA 03903370157
Capitale sociale 100.000 i.v.