

1978 | CEDAL

## Donne al CEDAL: un progetto al femminile

Una straordinaria opportunità per tutte le donne che desiderano porre la giusta attenzione alla propria salute.



a pag. 2 >>>



<http://www.cedal.net>



- Trovi qui tutte le **cure** e i **servizi del Gruppo CEDAL**
  - LABORATORIO ANALISI
  - DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE
  - POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
  - MEDICINA DELLO SPORT
  - TERAPIA FISICA RIABILITATIVA
- Puoi scaricare i tuoi referti **ONLINE**



### Quando l'unione fa l'efficienza

Da pochi mesi abbiamo iniziato ad unire in modo sinergico le diverse professionalità CEDAL, ed i risultati sono sorprendenti!

Grazie all'unione di competenze mediche diverse, sono nati importanti progetti come **DONNE AL CEDAL** e **PERCORSO BEBE'**, resi possibili dalla grande esperienza qui disponibile nell'ambito delle cure rivolte alle Donne di ogni età.

Ancora una volta la conferma che l'unione e la collaborazione creano energie capaci di dare forma a nuovi percorsi di assistenza sanitaria: guardiamo alla persona nella sua interezza e complessità, perché la nostra è una visione di benessere generale.

E leggendo questa nuova edizione del nostro giornale, siamo certi lo condividerete!

**M. Cristina Maniezzo**  
Responsabile Comunicazione **GRUPPO CEDAL**

LABORATORIO ANALISI

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

MEDICINA DELLO SPORT

TERAPIA FISICA RIABILITATIVA

# Un progetto speciale dedicato alle donne di ogni età: **Donne al CEDAL**



DONNE AL CEDAL si rivolge a tutte le donne, nelle diverse età ed esigenze, grazie ad un Team multidisciplinare di specialisti che collaborano tra loro con l'obiettivo di offrire le adeguate competenze per il raggiungimento del benessere psicofisico.

## TANTE ESIGENZE, UN UNICO CENTRO

Il Centro propone una serie di programmi finalizzati alle esigenze più attuali dell'universo femminile. Esso si avvale di servizi di diagnosi altamente innovativi e di specialisti di riferimento per la cura e la prevenzione.

Stili di vita corretti, alimentazione, infertilità, ma anche chirurgia estetica, sono alcuni dei programmi disponibili, con un approccio life-course, che guarda a tutte le fasi della vita femminile, dall'adolescenza alla senescenza, passando per l'età fertile e la menopausa.

Il Centro prevede percorsi personalizzati e pacchetti di diagnosi, cura e prevenzione.

In particolare:

- GINECOLOGICO
- CONTRACCEZIONE
- INFERTILITÀ DI COPPIA
- PREVENZIONE DEI TUMORI GINECOLOGICI
- PREVENZIONE DEI TUMORI DEL SENO
- MALATTIE AL FEMMINILE
- ALIMENTAZIONE
- PSICOLOGIA CLINICA
- MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA
- TRATTAMENTI MEDICO-ESTETICI
- PROGRAMMA MAMMA

È disponibile anche un programma dedicato alle **STUDENTESSE**.

Sono previste particolari condizioni tariffarie per prestazioni a **DONNE OVER 65**.

## QUALITÀ E INNOVAZIONE

**DONNE AL CEDAL** è strutturato secondo un approccio multidisciplinare, con specialisti dalla riconosciuta esperienza, una qualità d'indagine elevata grazie ad apparecchiature moderne per la Diagnostica Strumentale e d'Immagine, e un accurato Laboratorio d'Analisi. I servizi sono accessibili direttamente previo appuntamento, senza impegnativa medica, con tempi minimi d'attesa.



Dott.ssa **Rita Mancini**  
*Medico Chirurgo, Specialista in Ostetricia e Ginecologia*  
*Direttore Scientifico del Centro*



## **CENTRO DONNE AL CEDAL**

**DOVE SIAMO:** Via Vespucci, 24. GALLARATE (VA)

**ORARIO DI APERTURA:** da Lunedì al Venerdì 8.30 - 18.00 / Sabato 8.30 - 12.00

**INFORMAZIONI/ PRENOTAZIONI:** Tel. 0331 797529 - e-mail: info@cedal.net

## LE DONNE SONO UN UNIVERSO SPECIALE E UNICO. PRENDERSI CURA DELLA LORO SALUTE SIGNIFICA TUTELARE IL BENESSERE DELL'INTERA COMUNITÀ.

Quando si parla di salvaguardia e tutela della salute della donna, in realtà si parla di salvaguardia e tutela del benessere della popolazione. Pensiamo ad esempio a quanto sia importante il ruolo della donna all'interno della famiglia, per l'adozione di stili di vita corretti e salutari e la prevenzione e cura delle malattie. Per non parlare della sua naturale attenzione verso la corretta alimentazione e attività fisica dei propri figli. Insomma, la donna oggi ha un ruolo da protagonista nel contesto sociale, nel lavoro, nella cultura e nella sua capacità di accoglienza del bisogno. Ma spesso ella non dedica altrettanta attenzione al proprio stato di salute che, in ogni fase della vita, ha bisogno di specifiche misure preventive. Ecco dunque che se da un lato è necessaria un'organizzazione dei servizi in grado di rispondere adeguatamente ai diversi aspetti della presa in carico della donna come paziente, dall'altro essa stessa deve diventare protagonista della propria salute impostando la vita, sin dai primi anni, con abitudini di prevenzione e stili di vita salutari.

Ogni donna dunque, non dovrebbe mai smettere di porre la giusta attenzione verso sè stessa, e verso la ricerca e la cura del proprio benessere, patrimonio dell'intera comunità.

**VACCINAZIONI** - Le vaccinazioni sono uno degli strumenti preventivi più efficaci in Sanità, in grado di prevenire, in modo efficace e sicuro, lo sviluppo di alcune malattie infettive, le loro complicanze e la loro diffusione. Le vaccinazioni sono necessarie per la salute femminile in età fertile, in previsione e durante la gravidanza con l'obiettivo di proteggere la donna e il suo bambino.

**IN ETÀ FERTILE** - Sono indicate le vaccinazioni contro morbillo, parotite, rosolia, varicella (MPR) e papilloma virus (HPV). Di grande importanza è anche il richiamo decennale della vaccinazione contro difterite, tetano e pertosse.

**IN PREVISIONE DI GRAVIDANZA** - È necessario che le donne siano protette nei confronti di morbillo- parotite-rosolia (MPR) e della varicella, dato l'elevato rischio per il nascituro, derivante dalle infezioni materne durante la gravidanza, specie se si verifica nelle prime settimane di gestazione. Per la varicella contratta nell'immediato periodo pre-parto il rischio, oltre che per il nascituro, può essere molto grave anche per la madre.

Questi vaccini sono controindicati in gravidanza per cui è necessario che la mamma esegua la vaccinazione almeno un mese prima dell'inizio della gravidanza

**DURANTE LA GRAVIDANZA** - Nel corso della gravidanza sono raccomandate le vaccinazioni contro difterite, tetano e pertosse (dTpa) e contro l'influenza stagionale, che devono essere ripetute ad ogni gravidanza, anche se la donna è già stata vaccinata o in regola con i richiami decennali.

Il periodo raccomandato per la vaccinazione dTpa è il terzo trimestre, idealmente intorno alla 28° settimana di gravidanza. La vaccinazione anti-influenzale è raccomandata e offerta gratuitamente alle donne che all'inizio della stagione epidemica dell'influenza si trovino in qualsiasi epoca della gravidanza (Circolare ministeriale 21/11/2018).



# Sport invernali

La stagione degli sport invernali entra nel vivo ma il rischio di chi indossa gli sci a inizio stagione è quello di arrivare al tanto atteso appuntamento con la prima sciata dopo tanti, forse troppi, mesi di inattività. Non è un caso che i traumi più importanti per chi pratica questi sport, si riscontrino nel primo giorno sugli sci. Ecco perché



## Ti sei prima preparato fisicamente?

Prima di iniziare la stagione sciistica si dovrebbe cominciare a rinforzare la muscolatura degli arti inferiori, in particolare coscia e quadricipite femorale. E lo si può fare con una regolare attività in palestra o anche in casa propria. Quando però si arriva in montagna è bene dedicare un po' di tempo della giornata ad attività di stretching. Bastano anche pochi minuti prima di iniziare sciare e altrettanti la sera. Servirà a ridurre il rischio di strappi e lesioni muscolari.

## IL CONSIGLIO

.. Recati sulle piste solo se sei ben allenato e in piena forma. Con un allenamento adeguato speciale, cominciato per tempo prima della vacanza, il corpo potrà adattarsi meglio alle sollecitazioni cui verrà sottoposto. E se prima di iniziare a sciare farai i giusti esercizi di stretching e di riscaldamento, non ci sarà nessun ostacolo al divertimento in pista.

## Sci alpino o sci di fondo?

In molti lo considerano lo sport più divertente, bello ed eccitante. Cosa ci può essere di meglio che scivolare sui bianchi pendii, ammirando il panorama delle vette sullo

sfondo? Lo sci alpino influenza positivamente la psiche ed è molto stimolante anche per il corpo: il metabolismo aumenta, forza e resistenza vengono allenati, mobilità e velocità di reazione aumentano. La muscolatura è stimolata in modo molto omogeneo e ritmico con lo sci di fondo dove tutto il corpo si allena ottimamente. Rispetto allo sci alpino dove l'adrenalina è al massimo, lo sci di fondo è un modo diverso per vivere la neve: resistenza fisica, ritmo, e pazienza. Praticabile a tutte le età con meno rischio di lesioni provocate dalle cadute. **IL CONSIGLIO:** comincia piano, potrai abituarti lentamente e migliorare la tua tecnica senza rischiare.

## E lo Snowboard ?

È sicuramente uno degli sport più recenti, preso d'assalto dai più giovani. È come fare surf scendendo sulla neve avendo una tavola sotto i piedi. Si va dalla classica discesa in cui vince chi ferma per prima il cronometro, al freestyle in cui si utilizzano le caratteristiche fisiche del manto nevoso per eseguire una serie di trucchi aerei.

## IL CONSIGLIO

.. Se vedi un bambino scendere come una scheggia, non illuderti, per imparare da grandi ci vuole tecnica, equilibrio, un minimo di preparazione fisica e un po' di sana follia...

# Il rapporto medico-paziente

Nella relazioni tra medico e paziente la competenza relazionale ed emotiva assume un ruolo addirittura preponderante, in moltissimi casi molto più delle componenti squisitamente tecniche o terapeutiche. Costruire una buona alleanza tra medico e paziente nel colloquio clinico e nel processo di cura, è un investimento che ripaga nel lungo periodo. A partire proprio da una buona comunicazione, fiducia e rispetto reciproco.

**Siamo perfettamente consapevoli che il tempo della comunicazione tra medico e paziente è tempo dedicato alla cura vera e propria.**

**Ma in che modo la comunicazione tra medico e paziente incide nel processo di cura?**

Una buona relazione tra medico e paziente contribuisce a far sì che il paziente aderisca al trattamento proposto con più convinzione. Come dimostrano molti studi scientifici, una buona comunicazione aumenta notevolmente le possibilità di guarigione, predisponendo la persona a vivere il percorso di cura con una maggiore serenità.

**Il valore dell'ascolto...**

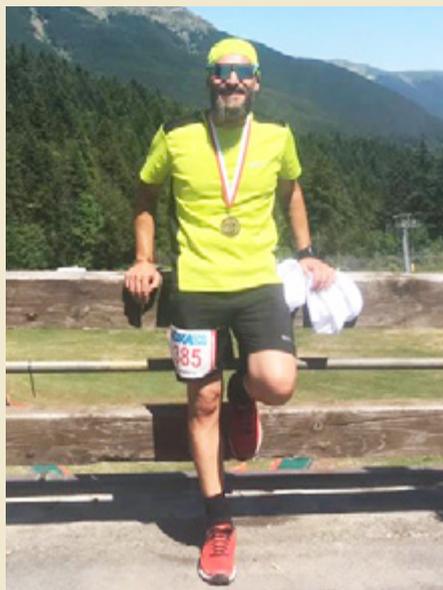


**Quante volte nella vita quotidiana ti è capitato di non sentirti sufficientemente ascoltato?**

L'ascolto è presenza, interesse, empatia e, così come nella vita quotidiana, è fondamentale anche quando ci rivolgiamo a un medico o a uno specialista.

La terapia deve essere intesa non solo come medicine, interventi, azioni mediche, ma anche, e prima di tutto, come accoglienza, dialogo, trasparenza, ascolto.

Sentirsi ascoltati crea le giuste basi per poter esprimere serenamente i propri timori, le proprie sensazioni. L'ascolto richiede di spostare preoccupazioni, giudizi, interpretazioni affrettate, per fare posto a quanto l'altro vuole comunicare con parole, sguardi, silenzi. Anche il silenzio è comunicazione, a volte più eloquente di quanto si possa cogliere in un dialogo.



**Anche gli atleti che si sottopongono a grandi sforzi fisici vanno ascoltati attentamente**

Quando il corpo è il principale strumento della nostra attività, occorre ascoltarlo con particolare cura. È quanto fa Filippo Menotti, ultrarunner (50 km non stop), che si sottopone con regolarità ai controlli presso Medicina dello Sport CEDAL.

La prossima meta di Filippo Menotti? La Patagonia a piedi.

Grandissimo Atleta!!!

*Qui Filippo si cimenta in una prova sotto sforzo, controllato dal Dott. Diego Fontana negli ambulatori di Medicina dello Sport a Gallarate.*

# Analisi in sicurezza, in ambulatorio o a casa

## Il Laboratorio CEDAL, garanzia dal 1978

Il Laboratorio Analisi Cedal è una garanzia per tutti coloro che necessitano di visite specialistiche ed esami specifici per l'individuazione di intolleranze o eventuali patologie.

Il centro analisi dispone di due sedi ubicate rispettivamente a Milano, in piazzale Istria 3, e a Gallarate (VA), in via Vespucci 24. Oltre ad essere una struttura autorizzata per l'esecuzione di analisi ed esami diagnostici, Cedal è anche un poliambulatorio specialistico presso cui è possibile effettuare visite specifiche relative a diverse branche mediche: **allergologia, dermatologia, medicina estetica,**

**ostetricia e ginecologia, endocrinologia, ortopedia, oculistica, psichiatria e molte altre ancora.**

Entrambi dotati di personale altamente qualificato ed esperto, i centri di Milano e Gallarate sono caratterizzati da una struttura all'avanguardia munita di un ambiente accogliente e moderno e di tutte le attrezzature medico-diagnostiche necessarie per eseguire prestazioni di qualità quanto più efficienti e rapide. Esperienza, innovazione e cordialità al tuo fianco.

### ANALISI DEL SANGUE A CASA PROPRIA

Cedal offre la possibilità ai propri pazienti di sottoporsi ad analisi cliniche a casa, sia la sede di Milano che di Gallarate si occupa dei seguenti servizi: **prelievo del sangue a domicilio; consegna del referto in giornata; esami medici in sede.** Coloro che non possono recarsi presso i locali della struttura (invalidi, disabili, anziani con scarse capacità motorie o pazienti di case di riposo) possono usufruire del servizio a domicilio in seguito ad un'apposita prenotazione telefonica. Tale prestazione viene effettuata ad opera di un operatore Cedal, che giungerà a casa del paziente e procederà al prelievo del sangue nel pieno rispetto delle norme igienico-sanitarie.



### PUNTI PRELIEVO CEDAL



I Laboratori di Analisi Ce.D.A.L. sono accreditati presso il Sistema Sanitario Nazionale e sono presenti con diversi punti di prelievo ubicati nelle province di Milano e Varese. I laboratori offrono anche un'altra serie di prestazioni riguardanti i settori della microbiologia, della sierologia, della virologia e dell'ematologia, la quale è relativa ai classici esami del sangue.

Punti di prelievo sul territorio:

#### **CEDAL GALLARATE - VIA VESPUCCI 24 - SEDE CENTRALE**

APERTO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.45-18.00 /  
SABATO 7.45-12.00  
PRELIEVI DAL LUNEDÌ AL SABATO 7.45-10.00  
RITIRO REFERTI 15.30-17.30

#### **VERGIATE - PIAZZA MATTEOTTI 1**

PRELIEVI DAL LUNEDÌ AL SABATO 7.30-9.00  
RITIRO REFERTI LUNEDÌ / MERCOLEDÌ / VENERDÌ 10.00-11.00

#### **GORLA MINORE - VIA A. VOLTA 1**

APERTO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ  
PRELIEVI 7.30-9.30 / RITIRO REFERTI 11.00-17.00

#### **CASSANO MAGNAGO - VIA SAN PIO X 35**

APERTO IL LUNEDÌ / MERCOLEDÌ / VENERDÌ  
PRELIEVI 7.30-9.30 / RITIRO REFERTI 10.00-11.00

#### **CARDANO AL CAMPO - VICOLO DEI FIORI 1**

APERTO IL MARTEDÌ / GIOVEDÌ  
PRELIEVI 7.30-9.30 / RITIRO REFERTI 10.00-10.30

#### **MORNAGO - VIA OBERDAN 1**

APERTO IL GIOVEDÌ  
PRELIEVI 7.30-9.00 / RITIRO REFERTI 9.00-9.30

#### **MILANO - PIAZZALE ISTRIA**

APERTO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.45-12.30 / 14.00-18.00 /  
SABATO 7.45-12.00  
PRELIEVI DAL LUNEDÌ AL SABATO 7.45-10.00  
RITIRO REFERTI 14.00-18.00

#### **MILANO - VIA DEGLI IMBRIANI 31**

APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO  
PRELIEVI 7.30-10.00 / RITIRO REFERTI 7.30-10.30

# L'inverno è fatto per dormire, ma **come riposare bene?**

*Fuori fa freddo, c'è vento, poca luce... oggi me ne sto a letto!*

**Ma quali sono le attenzioni da avere per un sonno di qualità?**

Dormire male spesso è conseguenza di comportamenti non corretti, a partire da quelli ambientali, che portano a stanchezza diurna, incapacità di concentrazione e difficoltà nelle relazioni interpersonali.

## **NON ESAGERARE CON LA TEMPERATURA**

Come sostengono i ricercatori, una stanza fresca, tra 18 e 22 gradi, rende migliore il sonno. Dormendo, la temperatura corporea scende leggermente, con un minimo tra le 23 e le 3 del mattino, per poi risalire. Se l'ambiente è troppo caldo potrebbe interferire con il sonno e rendere le persone irrequiete per tutta la notte.

## **ODORI RILASSANTI IN CAMERA**

Alcuni odori possano avere un effetto sul sonno, per esempio la lavanda. È stato dimostrato che è in grado di diminuire la frequenza cardiaca e la pressione del sangue e potenzialmente aiuta a sentirsi più rilassati. Le onde cerebrali di soggetti che hanno odorato lavanda prima e durante la notte mostrano una maggiore prevalenza di sonno profondo e le stesse persone hanno riferito di sentirsi più vigorosi al mattino. Non una cura per l'insonnia, ma con oli, candele o bustine in camera, il profumo potrebbe aiutare la routine rilassante prima di coricarsi.

## **ESPOSIZIONE A LUCE ARTIFICIALE E DISPLAY**

La luce elettronica disturba il sonno perché invia al cervello segnali di attivazione. Il ritmo giorno-notte sembra essere particolarmente sensibile alla luce di computer e telefoni cellulari, ma anche alla luce di lampadine a basso consumo energetico. Se esiste difficoltà ad addormentarsi, è meglio tenere l'elettronica fuori dalla camera da letto per almeno un'ora prima di coricarsi.

## **MANGIARE BENE PER DORMIRE MEGLIO**

Mangiare poco, se possibile due ore prima di dormire, evitare alcool o sostanze stimolanti come la caffeina. Il collegamento tra cibo e sonno è complesso. Se è vero che ciò che si mangia influenza il sonno, è vero anche il contrario.

Soggetti privati del sonno (come ad esempio chi soffre di insonnia o apnee notturne) tendono a mangiare più facilmente alimenti ricchi di grassi, carboidrati semplici e meno verdura, perché la perdita di sonno altera segnali chimici legati a metabolismo e fame. Non a caso, la privazione di sonno è un fattore correlato ai crescenti incrementi di obesità nella popolazione.

## **IL SALE NELL'ALIMENTAZIONE. MENO È MEGLIO**

Troppo salato, poco salato, più o meno saporito... Ma quanto è centrale il sale nella nostra alimentazione? Tanto. Non solo per l'esaltazione dei sapori, ma piuttosto per gli effetti negativi che un uso eccessivo può generare. Non è un caso che l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomandi un consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale, corrispondenti a circa 2 grammi al giorno di sodio. Ma se pensiamo che la gran parte del sale che assumiamo (il 64%) proviene dai prodotti alimentari presenti sul mercato come il pane e prodotti da forno, formaggi e salumi, ed è naturalmente presente in alcuni alimenti, è chiaro che se si aggiunge quello somministrato in cucina si supera ogni limite.

Anche perché un consumo eccessivo di sale determina un **aumento della pressione arteriosa**, con conseguente aumento del rischio di insorgenza di gravi patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione arteriosa, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale. L'introito di sale è stato, inoltre, associato anche ad altre malattie cronico-degenerative, quali tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali.

### **Perché dunque non mettere un pizzico di sale in meno?**

Meglio in ogni caso preferire minime quantità di sale iodato limitando l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, maionese, salse, ecc.). Utilizziamo in alternativa spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi.

# Tumori al seno: la diagnosi precoce



La diagnosi precoce in oncologia può essere casuale, quando per esempio il tumore viene individuato grazie a un esame effettuato per altri motivi e non con lo scopo specifico di cercare un cancro. Più spesso la scoperta precoce di alcuni tra i tumori più diffusi, come quello al seno, avviene nell'ambito di un programma di screening di popolazione. Grazie alle maggiori conoscenze delle caratteristiche di questo tumore e ai progressi nella diagnosi precoce e nel campo farmacologico, le sue probabilità di cura oggi sono molto aumentate. Una diagnosi precoce è oggi sempre più frequente grazie ai programmi di screening effettuati con la mammografia nelle fasce di età raccomandate. L'ecografia, invece, che può essere utile solo in casi particolari, soprattutto nelle donne più giovani, o per approfondire la natura di un nodulo, non è raccomandata in generale come test di screening in sostituzione o in aggiunta alla mammografia.

## QUALI ESAMI IN CASO DI SOSPETTO

La **mammografia** è il primo test a cui si ricorre. Consiste in un esame ai raggi X della mammella. È usato anche come test di screening per la diagnosi precoce di questa neoplasia. Utile è anche l'**ecografia** che, invece, usa gli ultrasuoni ed è particolarmente utile in caso di seno denso. La **biopsia** consiste nel prelievo di un piccolo campione di tessuto dal seno. Le cellule vengono poi analizzate al microscopio (esame istologico) per verificare se sono o meno tumorali. Può essere necessario effettuare un **esame istologico** anche biopsia dei linfonodi dell'ascella per verificare se il cancro si è diffuso ad altri tessuti. Tra le nuove metodiche recentemente introdotte in questa patologia vi è la **risonanza magnetica nucleare mammaria** che fornisce ulteriori dettagli ed ha una sensibilità più elevata rispetto ad ecografia e mammografia.



## DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

Direttore Sanitario: **Dott.ssa Raffaella Greco** - Spec. in Radiodiagnostica

- 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:
    - ecografia del primo trimestre
    - translucenza nucale
    - ecografia morfologica
    - ecografia del III trimestre con flussimetria materno-fetale
  - GINECOLOGIA
    - addominale pelvica
    - ecografia transgengivale
  - 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

**Dove siamo**  
a Gallarate in Via Vespucci, 24

**Orario di apertura**  
da lunedì a venerdì dalle 08.30 alle 18.00 / sabato dalle 08.30 alle 12.00

**Informazioni - Prenotazioni**  
Tel. 0331 797529

# Occhi: lo specchio dell'anima o della **salute**?

Diciamo che occhi belli e sguardo solare sono sintomo di salute. Ma per mantenere occhi e vista sempre al top, oltre ad una adeguata prevenzione che dovrebbe riguardare tutti, grandi e piccini con visite dallo specialista periodiche, bisognerebbe mantenere uno stile di vita corretto, a partire da alcuni semplici accorgimenti.

## OCCHI VS SCHERMI

Compatibilmente con gli orari di lavoro e/o studio, limitare le ore trascorse davanti a uno schermo. Evitare che la luce si rifletta sullo schermo del computer. Distogliere di tanto in tanto lo sguardo dal computer e guardare altrove. Ciò permette all'occhio di cambiare prospettiva. Illuminare bene l'ambiente dove si legge o si lavora. La luce dello schermo del PC o dell'e-book di per sé non sono sufficienti. Non tenere troppo bassa l'illuminazione dello smartphone per risparmiare la batteria, perché ciò comporta un affaticamento visivo. Mantenere un'adeguata distanza dal televisore, che è maggiore quanto più grande è lo schermo.



## LENTI A CONTATTO

Dovrebbe essere buona abitudine indossare solo occhiali prescritti da un oculista o acquistare il tipo di lenti a contatto prescritte dall'oculista e consigliate dall'ottico. Perché non è solo questione di diottrie: ogni lente ha anche diverse altre caratteristiche di cui solo il medico può tener conto perché si adatta all'occhio del paziente.

**Le lenti a contatto non dovrebbero essere portate più di quanto indicato dallo specialista.** Quelle monouso devono essere cambiate ogni giorno e non vanno indossate per un numero di ore superiore a quello indicato. Anche quelle per uso prolungato vanno sostituite con la frequenza prevista. Attenzione a proteggersi dai raggi UV con occhiali da sole di qualità certificata (o con gli appositi occhialini utilizzando lampade o lettini solari). L'eccessiva e prolungata esposizione ai raggi ultravioletti infatti favorisce l'insorgenza di cataratta e degenerazione maculare.

**Cosa centra l'alimentazione con la salute degli occhi?** Centra eccome! Da evitare: diete sbilanciate ed eccessivamente drastiche, che possano indurre carenze pericolose anche per la vista, rallentando il ricambio delle cellule che via via invecchiano. Da fare: bisognerebbe assumere un apporto



sufficiente di proteine, fondamentali per i processi riparativi anche all'interno degli occhi. Frutta e verdura non dovrebbero mancare mai: ricca di sostanze antiossidanti, per ritardare i processi alla base della cataratta e della degenerazione maculare senile.

**AL POLIAMBULATORIO CEDAL PRESTANO  
SERVIZIO OCULISTI SPECIALIZZATI**

Gallarate - Tel. 0331 797529 / MILANO - Tel. 02 6072709



# La Medicina Estetica, tra equilibrio e benessere

Quando si parla di interventi in ambito di medicina estetica è importante prima di ogni intervento saper interpretare e rispettare le aspettative del paziente ma anche far capire con sincerità quanto sia utile ricercare quell'equilibrio che possa garantire un sereno futuro.

## Le richieste “sproporzionate”

Compito dello specialista in questi casi è anche quello di “educare” il paziente al corretto utilizzo della medicina estetica invitandolo ad analizzare, insieme, la situazione per capire il rapporto rischi/benefici. Un aspetto importante è anche quello della qualità dei prodotti che si utilizzano.



## COSA POSSO FARE PRESSO IL POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

- Filler
- Trattamenti prime rughe
- Riempimento labbra
- Peeling

# Alzheimer, verso il primo farmaco al mondo

Per il contrasto alla malattia di Alzheimer si apre una nuova speranza, molto probabilmente la prima in assoluto così concreta. A comunicarlo l'azienda statunitense Biogen, che a inizio 2020 chiederà alla FDA (organo regolatorio Usa sui farmaci) l'autorizzazione per il farmaco sperimentale “Aducanumab”, un anticorpo specifico contro la proteina tossica “beta-amiloide”, da sempre principale indiziata nell'Alzheimer. Dopo una prima fase, in cui si erano spente le tante aspettative riposte su questa molecola, tanto da chiudere anticipatamente il trial clinico in corso a causa di risultati deludenti, l'azienda, proseguendo l'analisi dei dati, ha osservato che, ad un dosaggio maggiore, l'anticorpo effettivamente funziona, rallentando la progressione del declino cognitivo tipico dell'Alzheimer.

In sostanza, i pazienti che hanno ricevuto Aducanumab hanno ottenuto significativi benefici nei parametri cognitivi e in funzioni come la memoria, l'orientamento e il linguaggio. I benefici si sono notati nelle attività della vita quotidiana, tra cui la gestione delle finanze personali, l'esecuzione dei lavori domestici, come le pulizie, la spesa e il bucato, e la gestione degli spostamenti in modo autonomo fuori casa. Se approvato, Aducanumab diventerebbe la prima terapia autorizzata per ridurre il declino clinico nella malattia di Alzheimer e sarebbe anche il primo trattamento a dimostrare che la rimozione di beta-amiloide genera benefici clinici. Aducanumab risulterebbe efficace ad alte dosi nei pazienti affetti da Alzheimer in fase prodromica o lieve. Se tutti i passaggi formali andranno a buon fine, il farmaco potrà essere disponibile in Italia nell'arco di due anni.



# 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.

## LE ONDE ELETTROMAGNETICHE CHE FANNO BENE

**RADAR** - La radarterapia è una terapia che fa parte delle cosiddette termoterapie. Nella radarterapia sono usate le onde elettromagnetiche della banda di frequenza delle microonde per ottenere un effetto antidolorifico. Tali onde sviluppano nei tessuti trattati un calore che si trasmette in profondità ed infatti è questa l'azione principale della radarterapia.

La radarterapia è indicata nei casi di contratture muscolari, artrosi, algie post-traumatiche, tendiniti, etc. Il ciclo minimo di applicazioni consigliate è composto da 10 sedute.

**TECARTERAPIA** - La sua peculiarità è quella di stimolare energia direttamente dall'interno dei tessuti biologici attivando i naturali processi riparativi e antiinfiammatori. La TECAR dunque non sfrutta l'energia proveniente dall'esterno ma la crea richiamando cariche elettriche all'interno del corpo secondo il modello fisico del condensatore. A seconda della modalità di utilizzo (resistiva o capacitiva) e dell'intensità applicata, permette il trattamento di differenti tipi di tessuto (ossa, muscoli, tendini, legamenti, ecc..) interessando quindi anche gli strati più profondi difficilmente raggiungibili con altre terapie.

Gli effetti della tecarterapia sono: aumento dell'attività metabolica con velocizzazione dei processi riparativi, aumento della circolazione ematica e del drenaggio e quindi una migliore ossigenazione dei tessuti e il riassorbimento degli edemi.

L'efficacia della tecarterapia nasce dall'integrazione di due fattori fondamentali: la tecnica manuale dell'operatore e la tecnologia che la valorizza.

Caratteristica importante della tecarterapia è l'assenza di effetti collaterali e di controindicazioni, salvo quelle di legge, comuni a tutte le apparecchiature elettromedicali: portatori di pace-maker e donne in gravidanza e una certa precauzione nei soggetti sensibili all'endoterma.

La tecarterapia può inoltre essere utilizzata anche in presenza di mezzi di sintesi (protesi metalliche di anca, ginocchio, spalla) cosa non possibile con altre terapie.

**T.E.N.S.** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)

- La stimolazione elettrica transcutanea si avvale di correnti ad impulsi rettangolari.

Gli impulsi prodotti possiedono intensità e durata predeterminate e possono essere applicati alle frequenze e con le pause che meglio si addicono agli scopi terapeutici che si vogliono conseguire.

La tecnica consiste nell'applicare al paziente, sulla parte da trattare, degli elettrodi inseriti preventivamente in un'apposita spugna bagnata e quindi buona conduttrice.

Al passaggio degli impulsi di corrente si potranno notare delle contrazioni della parte anatomica trattata.

L'elettrostimolazione transcutanea viene impiegata con successo in ambito ortopedico-traumatologico, in medicina sportiva e in fisiatria per i suoi effetti analgesici, trofici e stimolanti dei muscoli e dei nervi.

La durata di una applicazione è di 20-30 minuti ed il ciclo terapeutico consigliato è di 10-15 sedute da effettuarsi 1 volta al giorno.

La T.E.N.S. è controindicata in presenza di pace-maker, di ferite e lesioni cutanee, di mezzi di sintesi.





# # 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**