

MEDITEL.NEWS

LA NEWSLETTER DEL GRUPPO MEDITEL

NUMERO 10 - GIUGNO/LUGLIO 2023



CALDO ESTIVO: LE REGOLE PER AFFRONTARLO

- Ricordati di bere.
- 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.
- Ricordati di 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 ipertensione arteriosa e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

Fonte: Regione Lombardia

ORARI DEL MESE DI AGOSTO

- La Clinica Meditel di Saronno resterà aperta per tutto il mese di agosto, ad eccezione del 14 e del 15 agosto; anche in questi giorni il Servizio Odontoiatria sarà reperibile per urgenze al numero 320.9146926.
- Dal 7 al 18 agosto la Clinica chiuderà alle ore 19:00 e i sabati d'agosto chiuderà alle ore 12:30.
- Il Punto Prelievi di Saronno sarà chiuso il 14, 15 e il 16 agosto.
- Il Poliambulatorio di Rovellasca chiuderà dal 7 al 19 agosto.

UN NUOVO ESAME: IL TEST DA SFORZO CARDIOPOLMONARE

Il test da sforzo cardio-polmonare è un esame che permette di valutare la risposta all'esercizio di cuore e polmoni ed è utile per **la diagnosi e la gestione terapeutica di pazienti con malattie cardiovascolari** (es.: scompenso cardiaco), pazienti con patologie pneumologiche (es.: BPCO), pazienti con sintomi di incerta origine (dispnea). L'esame trova inoltre applicazione anche nella **valutazione funzionale per la prescrizione dell'esercizio** in persone che iniziano un percorso di allenamento. È un **test funzionale completo, non invasivo, di II livello identificato con l'acronimo CPET**, che consente una valutazione globale della risposta dell'organismo all'esercizio ed è un esame molto utile per la valutazione complessiva del paziente perchè **permette un'analisi multi parametrica della funzionalità cardiaca, respiratoria e muscolare-derivata** che va oltre la sola valutazione dell'elettrocardiogramma.

È un esame fondamentale per la valutazione di:

- pazienti con affanno di origine imprecisata,
- pazienti con scompenso cardiaco, per valutare l'efficienza dell'apparato respiratorio e la tolleranza all'esercizio e per l'ottimizzazione della terapia cardio-attiva,
- pazienti con patologie di tipo coronarico per dare indicazioni sull'ischemia inducibile e sulla eventuale coesistenza di patologie polmonari,
- pazienti che vorrebbero praticare attività sportiva per migliorare l'allenamento personale.

L'esame si esegue come un test da sforzo classico: al paziente viene richiesto di pedalare sulla cyclette (cicloergometro) che lo sottoporrà ad uno sforzo crescente di circa 10 minuti.

Al paziente vengono applicati gli elettrodi per l'elettrocardiogramma e viene fatta indossare una maschera collegata a un flussimetro per la misurazione di ossigeno ed anidride carbonica. L'apparecchiatura consente inoltre di costruire un grafico formato da una serie di curve che illustrano il metabolismo.

La durata complessiva della prova è di circa 45-50 minuti (inclusi i tempi di preparazione).

"ESTATE IN SALUTE": IL NUOVO CHECK-UP DI BIANALISI



Con l'arrivo dell'estate è importante prendersi cura della propria salute e del proprio benessere. **Bianalisi ha creato il nuovo Pacchetto Prevenzione "Estate in salute"**, eseguibile presso i Punti Prelievo della Clinica Meditel di Saronno e del Poliambulatorio di Rovellasca, che **permette di monitorare il proprio stato di salute senza prenotare e senza ricetta.**

Il pacchetto check-up, eseguibile dal 1/07 al 31/08/2023, comprende: emocromo, glicemia, uricemia, trigliceridi, colesterolo totale, LDL, HDL, creatinina, sideremia, gamma GT, transaminasi GPT e GOT, fosforo, magnesio, potassio, sodio, calcio, vitamina D, esame urine, proteine totali, elettroforesi delle proteine.

Il costo è di 38 euro, i referti sono disponibili anche online.

APPUNTAMENTO IN RADIO

Martedì 13 giugno si è svolta l'ultima intervista prima dell'estate in onda su Radiorizzonti 88FM. La **Dr.ssa Agnese Bernardini**, Chirurga vascolare di Meditel, ha parlato dell'**insufficienza venosa delle gambe**, una problematica che aumenta e che può peggiorare durante la stagione estiva.

Per ascoltare la puntata, è necessario collegarsi al podcast al link <https://www.radiorizzonti.org/show/orizzonti-magazine-meditel/>

Stiamo già lavorando al palinsesto della nuova stagione.

Martedì 18 settembre intervverrà il **Dr. Lorenzo Azzi** Odontoiatra e Chirurgo orale di Meditel sulle **lesioni del cavo orale.**

Invitiamo tutti gli Specialisti che desiderano partecipare al programma radiofonico a manifestare il loro interesse scrivendo a monica.bonucchi@meditel-group.it

MEDITEL SOSTIENE LO SPORT

Anche quest'anno Meditel ha scelto di sostenere il **Running Day 2023** che si è svolto sabato 13 maggio e la **38ª Staffetta 24x1 ora**, organizzata da GAP Saronno, che si è corsa il 10 e l'11 giugno scorsi. All'interno della manifestazione, che negli anni è diventata sempre più ricca di eventi, si è svolta "**La Ultra di Saronno 2ª edizione**", gara competitiva inserita nei calendari FIDAL e IUTA che si è corsa in pista su due distanze, per 24 e 6 ore. **Meditel, in collaborazione con "I-HELP", ha fornito i servizi di assistenza sanitaria e di emergenza per tutta la gara.**

Quest'anno la città si è preparata ad accogliere i runners con un evento speciale prestaffetta: **il 25 maggio Meditel e GAP hanno organizzato un incontro a 360° gradi sulla corsa intitolato "Maratona: come prepararsi e migliorarsi"**. Il programma comprendeva argomenti di grande interesse trattati dagli Specialisti di Meditel esperti in ambito corsa con particolare attenzione ai temi dell'allenamento, del raggiungimento dell'obiettivo, della nutrizione senza fermarsi alla maratona, assaporando anche le ultra distanze.



Dr.ssa Agnese Bernardini
Chirurga vascolare



Dr. Giuseppe Cirri
Oculista



Dr.ssa Claudia Caruso
Medico dello sport



Dr.ssa Gabriella Amodeo
Medico dello sport



Dr.ssa Manuela Bartesaghi
Medico dello sport



Dr. Emilio Mariani
Nefrologo



Dr. Ivano Clerici
Radiologo



Dr. Darawshy Wasseem
Cardiologo

Domenica 24 settembre torna la Strasaronno.

In occasione del 40° anniversario della nascita di CLS Cooperativa Lavoro e Solidarietà, la gara partirà dal Villaggio CLS allestito per l'occasione presso la sede della Cooperativa in Via Don Volpi 10 a Saronno.

Meditel sostiene questa meritevole manifestazione e vi invita a partecipare.

