

# Dubbi? Parliamone.

## PARLIAMONETOUR

Le giornate della prevenzione

Questa iniziativa è contro il "sistema" della camorra  
per informazione sui luoghi e le date di questa iniziativa consulta il sito [www.ospedaldeicolli.it](http://www.ospedaldeicolli.it)



Provincia  
di Napoli



### LA SALUTE È CONTAGIOSA

#### L'Azienda Ospedaliera dei Colli

nasce dalla fusione degli Ospedali "V. Monaldi", ad indirizzo pneumo-cardiovascolare, "D. Cotugno", ad indirizzo infettivologico ed epatologico e dall'accorpamento del presidio Ospedaliero C.T.O., ad indirizzo ortopedico-riabilitativo.

La fusione di queste realtà in un'unica Azienda "Ospedaliera dei Colli", prima ancora che rispondere alle esigenze di razionalizzazione, gestionale ed economica previste dal Piano di Rientro del Sistema Sanitario, si pone l'obiettivo di creare a Napoli un polo di eccellenza in grado di rispondere in maniera efficace, moderna e funzionale al bisogno di salute del territorio.

L'Azienda, infatti, si caratterizza per elevata professionalità e settorializzazione (cardiologia, cardiocirurgia, trapianti, pneumologia, oncologia, patologie infettive ad alta complessità, neurologia, uro-andrologia, riabilitazione funzionale ecc.), tecnologie all'avanguardia, capacità di accompagnare ogni singolo paziente nel suo percorso verso la salute.

Siamo infatti convinti che, al giorno d'oggi, in un contesto in cui i pazienti manifestano condizioni via via sempre più complesse, il bisogno di salute non può più essere visto semplicemente come "cura" medico-scientifica alla malattia ma come un sostegno quotidiano alla persona.

Per questo vogliamo essere promotori di un progetto sociale di salute, ponendoci come un soggetto attivo sul territorio non solo come risposta alla malattia ma come innovatori: un nuovo modo di vivere e di pensare la salute, un punto di riferimento per chi ha bisogno, un partner utile e collaborativo per tutti quei soggetti che concorrono a migliorare la vita delle persone.

Con questo approccio nasce l'iniziativa "Parliamone tour", giunta alla sua seconda edizione: portare l'Azienda Ospedaliera nelle piazze e per le strade non solo a raccontare l'importanza della prevenzione ma anche, e soprattutto, ad ascoltare, parlare, relazionarci con i cittadini.

*Perché la nostra mission non è solo curare ma diffondere la salute.*

Dr. Antonio Giordano  
Direttore Generale

## La prevenzione

La prevenzione, in sanità, comprende ogni attività finalizzata a prevenire l'insorgenza delle malattie ed a promuovere la salute, favorendo il benessere. La prevenzione primaria, in particolare, opera sull'uomo sano e sull'ambiente attraverso due tipologie di interventi: il potenziamento di fattori utili alla salute e l'allontanamento delle cause patogene.

Per lungo tempo l'obiettivo principale è stato la riduzione della mortalità generale, ormai raggiunto con l'allungamento della vita. I positivi mutamenti intervenuti negli ultimi decenni (aumento della speranza di vita, miglioramento delle condizioni di vita e di salute complessive, opportunità di lavoro ed istruzione, disponibilità di alloggi e luoghi di vita collettivi, per citare i principali), al pari dei cambiamenti demografici e relazionali, sociali, ma anche intrafamiliari, in uno con la presenza e l'espandersi di forme diverse ed anche gravi di disagio e di fragilità sociali, richiedono un rapido adeguamento degli obiettivi di prevenzione al nuovo contesto sociale. Oggi, dunque, è necessario fissare altre mete per il raggiungimento di un traguardo più generale di benessere psicologico, fisico, sociale e spirituale che consenta alla persona di raggiungere e mantenere il potenziale personale nella famiglia, nella società e nei diversi momenti di vita. Il raggiungimento di tale obiettivo è possibile a partire da una azione capillare di corretta informazione, sensibilizzazione e comunicazione sociale rivolta a tutti cittadini, che può scaturire solo dall'integrazione tra il livello normativo, programmatico ed operativo delle azioni in ambito educativo, sociale e sanitario.

Oltre alla costante prevenzione dei principali fattori di rischio in ambito sanitario, si deve, pertanto, perseguire l'obiettivo di individuare i fattori di rischio, sociale e socio sanitario, presenti in un sistema complesso quale è quello odierno, con conseguente possibile misurazione in senso olistico del benessere psico-fisico e del guadagno di salute.

[www.ospedaldeicolli.it](http://www.ospedaldeicolli.it)

con il contributo di:



## Parliamone...

### Smettere di fumare, una sfida difficile?

Il fumo attivo è la principale causa di morbilità e mortalità prevenibile nel nostro Paese. Sono attribuibili al fumo di tabacco in Italia circa 80.000 morti l'anno, dovute a conseguenze cardiovascolari, respiratorie e oncologiche. Il fumo è un problema sociale, psicologico, comportamentale e sanitario. La dipendenza legata al fumo è dovuta in parte all'azione della nicotina, una sostanza che modifica alcune parti del sistema nervoso e produce un forte bisogno di fumare, in parte ai meccanismi psicologici che si creano nei confronti della sigaretta. Per questo, smettere di fumare può sembrare una scelta difficile e molti fumatori coltivano dei timori legati all'affrontare questa importante decisione. Eppure, smettere di fumare è una scelta personale vincente che esprime innanzitutto il rispetto per se stessi e gli altri. La scelta di rinunciare al fumo rappresenta un modo di volersi bene e dona molti benefici: ► **Migliori prestazioni fisiche e migliore capacità respiratoria;** ► **Minor rischio di malattie gravi oncologiche, cardiologiche e respiratorie;** ► **Gusti più autentici;** ► **Odori più gradevoli e sani in casa, al lavoro, negli ambienti chiusi e sugli abiti;** ► **Miglioramento dell'autostima;** ► **Risparmio economico.** I vantaggi per chi smette di fumare iniziano subito ed i benefici aumentano nel tempo: già dopo poche settimane il respiro migliora e dopo circa un anno il rischio di un problema cardiaco si riduce del 50%. Il 90% degli ex fumatori ha smesso da solo, ma il 50% degli attuali fumatori, che in Italia sono quasi 12.000.000 milioni vorrebbe smettere. Molti fumatori hanno smesso grazie ai Centri per il Trattamento del Tabagismo dove incontrano operatori esperti, medici e psicologi, in grado di usare sistemi di cura di provata efficacia, che possono prevedere terapie farmacologiche e/o interventi psicologici. Nella Regione Campania esiste una rete di Centri Antifumo pubblici che partecipano a progetti integrati contro il tabagismo. Due di essi sono attivi all'interno dell'Azienda Ospedaliera dei Colli, uno presso il Monaldi e l'altro presso il Cotugno. In entrambe le strutture il fumatore può trovare assistenza sia pneumologica che psicologica. **Se vuoi, ti aspettiamo...**

### I principali fattori di rischio cardiovascolare

► **Familiarità:** insieme con l'età è l'unico fattore di rischio maggiore non modificabile. Avere un genitore o un fratello/sorella con malattia di cuore può rappresentare un presupposto negativo: in questi casi occorre maggiore attenzione nell'evitare la comparsa degli altri fattori di rischio che sono la conseguenza di uno stile di vita non corretto ► **Fumo:** Il fumo rappresenta un fattore di rischio maggiore per le malattie cardiovascolari oltre che per le neoplasie del polmone. Smettere di fumare è un obbligo specie per chi ha già avuto un evento cardiaco. ► **Diabete:** L'obiettivo è mantenere la glicemia sotto i 140 mg/dl e l'emoglobina glicosilata (HbA1c) sotto il 7%. ► **Colesterolo:** L'obiettivo è mantenere il colesterolo LDL sotto i 130 mg/dl o, in caso di evento cardiaco già subito, o di coesistenza di diabete sotto i 70 mg/dl. Tale obiettivo può essere perseguito integrando tre strategie: attività fisica, dieta, terapia medica. Se assume una statina è consigliabile un controllo ogni sei mesi GOT, GPT, CPK, LDH e quadro lipidico. Consultare sempre il medico/cardiologo curante prima di sospendere la statina ad iniziativa personale. ► **Ipertensione arteriosa:** i valori della pressione arteriosa non dovrebbero mai superare i 130/80 mmHg. È preferibile controllare la pressione arteriosa una volta alla settimana, anche in orario casuale, evitando autoriduzioni delle dosi dei farmaci assunti e tenendo presente che qualsiasi variazione di terapia deve sempre essere concordata con il medico/cardiologo curante. ► **Sovrappeso:** sono considerati in sovrappeso gli uomini con circonferenza addominale > 94 cm e le donne con > 80 cm. Un suggerimento per raggiungere questo obiettivo è integrare una dieta con un programma regolare di attività fisica. La dieta dovrebbe essere ricca di frutta, verdura, legumi e pesce azzurro in particolare, per contribuire alla riduzione dei livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia. ► **Attività fisica:** l'attività fisica come consigliata anche nei programmi di dimissione dalla Riabilitazione Cardiologica, rappresenta un aspetto non secondario della terapia medica. Esistono dati consolidati in letteratura che hanno dimostrato come una regolare attività fisica riduca gli eventi cardiaci fino al 25% in termini assoluti. Questi **consigli**, se attuati, **possono ridurre fino al 90% i fattori acquisiti che concorrono ad ammalare il cuore, le coronarie e/o gli stent o i bypass**, migliorando la qualità di vita.

### Le malattie infettive

Si definisce come **malattia infettiva** una affezione provocata da un'agente microbico estraneo all'organismo (batterio, virus, fungo etc.) che produce danni allo stesso. La malattia è causata da uno squilibrio fra le capacità di replicazione dell'agente e la forza "di resistenza" del nostro sistema immune. L'attenzione che negli ultimi anni hanno dato i media alle patologie infettive è stata enorme e questo sia per la spinta emotiva correlata con alcune **pandemie a diffusione mondiale** (influenza aviaria, SARS etc.) sia perché, nei paesi del Terzo Mondo, tali patologie costituiscono ancora la prima causa di morte per l'intera popolazione con un tributo pesante pagato soprattutto dai giovani adulti, dalle donne e dai bambini. Malattie infettive come la malaria, l'AIDS e la tubercolosi hanno ancora una diffusione ed una mortalità elevatissime nelle zone più povere del nostro mondo e solo con una adeguata azione di cooperazione internazionale si potrà sperare un giorno di ridurre la letalità. Le Malattie Infettive della nuova Azienda dei Colli hanno costituito da sempre il **Centro di Emergenza (CER)** Specialistico per l'intera Regione abbracciando una zona con una elevata densità popolativa (oltre 5 milioni di persone) comprendente oltre che il territorio campano anche parti significative delle regioni confinanti. Inoltre, sono alcuni anni che l'Ospedale ha esteso i suoi interessi ben al di là della sua specifica missione (diagnosi e cura delle malattie infettive), occupandosi, fra l'altro di **programmi di prevenzione, di screening, di profilassi** nonché di **formazione**, anche a distanza, di studenti ritenendo che la prevenzione rappresenti il più grande investimento in termini di salute pubblica. L'ambizioso progetto del "Cotugno" trova come suo target preferenziale una platea di giovani adolescenti e si orienta soprattutto sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce delle malattie a trasmissione sessuale e dell'infezione da HIV. Ciò comporta da una parte la necessità di dare la massima funzionalità e la massima fruibilità a servizi già operativi da più un decennio (screening gratuito ed in anonimato per l'HIV, profilassi post-esposizione, etc.). In un'ottica preventiva si possono inquadrare anche azioni tendenti a ridurre lo sviluppo di patologie neoplastiche in pazienti gravemente immunodepressi come, ad esempio, lo "screening per l'HPV" nelle donne sieropositive che consente la diagnosi precoce del cancro della cervice uterina. L'Azienda Ospedaliera dei Colli intende dare un concetto di ospedale diverso, che **"non curi soltanto malattie"** ma **"si prenda cura dell'ammalato"** risultando accogliente, tollerante e propositivo anche con chi è lontano dalle proprie realtà socio-culturali.

### Riabilitazione e prevenzione

Quando si parla di **"Riabilitazione"** si pensa subito ad un trattamento rivolto al recupero, alla restituzione di funzioni e attività che sono state danneggiate e/o limitate da una qualunque causa. **"Riabilitazione"** non è però solo questo, è invece un insieme di attività che possono assumere significati ed esprimere risultati diversi a seconda del modo e del momento in cui vengono attuate. Una persona ricoverata in un ospedale, fin dalla fase critica ed acuta di una malattia, può giovare di una precoce presa in carico riabilitativa per **prevenire** danni secondari o complicanze da immobilizzazione come piaghe da decubito, rigidità delle articolazioni e infezioni polmonari. Gli interventi più specificamente riabilitativi, che sono quelli che vengono effettuati nei reparti di riabilitazione, sono rivolti al trattamento di disabilità ma anche a **prevenire** e minimizzare la stessa disabilità per fare in modo che la persona non abbia conseguenze fisiche, psicologiche o sociali al momento della dimissione. Anche nella fase della riabilitazione **"estensiva"** è fondamentale l'effetto preventivo della riabilitazione: in considerazione di alcuni attuali fattori, quali l'aumento dell'età della vita e il bisogno di ottimizzare l'utilizzo delle risorse in campo socio sanitario, appare potenzialmente molto appropriata una riabilitazione di tipo primario, rivolta cioè a tutte quelle attività utilizzate per determinati gruppi di persone per prevenire molte delle più comuni patologie: ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, obesità. Alcuni approcci riabilitativi sono rivolti anche alla prevenzione della fragilità scheletrica e delle fratture o delle alterazioni muscolo scheletriche legate a particolari attività lavorative e/o di studio (operatori di videoterminali, studenti impegnati a lungo al PC, professionisti che utilizzano a lungo tavoli da disegno ecc.). Per queste persone l'attuazione di protocolli posturali e respiratori consentono di prevenire patologie diffuse e di alto impatto sociale quali scoliosi, lombalgie, e bronco pneumopatie croniche.



il Bus della prevenzione nelle piazze di Napoli  
dal 1 al 15 Dicembre 2012

LA SALUTE È CONTAGIOSA

# PARLIAMONETOUR

Le giornate della prevenzione

"Azienda Ospedaliera dei Colli"

Monaldi - Cotugno - CTO

Via L. Bianchi - 80131 NAPOLI

centralino 081 7061111

Numero Verde  
**800 887 086**

"Gruppo C" - Sezione di screening in anonimato per HIV

tel. 081 5908325

Servizio di sorveglianza e profilassi post-esposizione

tel. 081 5908420

TRATTAMENTO DEL TABAGISMO

UOSD Prevenzione Malattie Respiratorie e Centro per il

Trattamento del Tabagismo - tel. 081 7065204

UOSD Psicologia Clinica - tel. 081 5908327-52

dal 1 al 3 dicembre

dal 4 al 6 dicembre

dal 7 al 9 dicembre

il 10 dicembre

dall' 11 al 12 dicembre

dal 13 al 15 dicembre

piazza Dante

piazza Carolina

piazza del Gesù

via Vergini

via Luca Giordano

piazza S. Pasquale a Chiaia