



ASUITS/ SERVIZIO DI TEAM DIABETOLOGICO MULTIDISCIPLINARE OSPEDALIERO

Un modello assistenziale innovativo per la donna con diabete

Il servizio di team diabetologico multidisciplinare ospedaliero di ASUITS; modello all'avanguardia e primo in Italia

Nelle donne la malattia cardiovascolare è la principale causa di morte, con una prevalenza del 48.4%, superiore rispetto all'uomo e quasi doppia rispetto alla mortalità per neoplasie. Tra i fattori di rischio cardiovascolare, il principale è il diabete. Le donne diabetiche hanno un rischio di eventi cardiovascolari fatali tre volte maggiore rispetto alle donne senza diabete. Ci sono inoltre differenze di genere tra le



persone con diabete: la donna diabetica ha una prognosi peggiore rispetto all'uomo diabetico e questo dipende da diversi fattori tra cui la disfunzione dell'endotelio delle arterie, una maggiore predisposizione alla coagulazione del sangue, un profilo lipidico più sfavorevole, una maggiore prevalenza di sindrome metabolica. C'è un legame molto forte anche tra diabete e rischio di neoplasia, che nelle donne diabetiche in recenti studi è risultato il 27% più elevato rispetto a quelle non diabetiche. In una donna su tre l'iper-

glicemia può essere anche conseguenza della terapia antitumorale o con farmaci cortisonici.

Le donne sono più suscettibili degli uomini agli effetti negativi dell'iperglicemia fin dalle prime fasi del diabete. Questi stessi effetti negativi si amplificano rapidamente quando la donna viene ricoverata in ospedale per una malattia acuta o grave o per essere sottoposta a un intervento chirurgico, condizioni tutte stressanti che inducono o peggiorano i livelli di iperglicemia. Le alterazioni della glicemia in ospedale raggiungono il 38% dei ricove-

rati di cui il 12% presenta un diabete di cui non era a conoscenza prima del ricovero. Ma qualsiasi sia la causa dell'iperglicemia, sia essa transitoria o relativa al diabete, va trattata rapidamente perché ha un impatto significativo sulle complicanze infettive, cardiovascolari, sulla mortalità durante il ricovero e sul prolungamento della permanenza in ospedale.

Solide evidenze scientifiche e normative promuovono la diffusione del Team Diabetologico Multidisciplinare Ospedaliero negli Ospedali come il miglior modello assistenziale per la gestione del-

la persona con diabete o iperglicemia ricoverata in ospedale, tanto che il Regno Unito ha disposto di promuovere la diffusione su tutte le reti ospedaliere del sistema sanitario inglese. Nel 2017 le "Linee di indirizzo regionali per la gestione dell'iperglicemia e del diabete in ospedale" hanno posto la nostra regione all'avanguardia attraverso l'introduzione del nuovo modello

assistenziale che, negli ospedali di ASUITS, primi in Italia, è stato strutturato come Servizio di Team Diabetologico Multidisciplinare Ospedaliero in capo al Dipartimento Assistenziale Ospedaliero (DAO) e operativo negli ospedali di Cattinara e Maggiore.

Il Servizio comprende diverse figure professionali dedicate: due diabetologi, tre infermiere specialiste, una dietista e un farmacista ospedaliero. Si articola funzionalmente con tutti i dipartimenti ospedalieri per garantire la massima multidisciplinarietà della cura, offren-

do una presa in carico completa della donna dall'ingresso in ospedale fino alla dimissione. Prevede le visite giornaliere alla degente in qualsiasi reparto, con attenzione non solo alla gestione clinica, ma anche a quella educativa, formativa e alla dimissione protetta che coinvolge sempre la famiglia, i caregivers e i servizi di continuità assistenziale ospedale-territorio.

Le donne con iperglicemia o diabete candidate a intervento chirurgico in elezione vengono prese in carico già nella fase prericobero con l'obiettivo di definire il rischio perioperatorio, ridurlo con il controllo della glicemia e la predisposizione di un programma di cura personalizzato, dalla sala operatoria fino alla dimissione, attraverso l'interazione con chirurghi e anestesisti. Ad oggi il percorso assistenziale perioperatorio ha una casistica che supera i 5000 casi, rendendola unica in campo nazionale.

Il team diabetologico è par-

ticolarmente competente ed esperto nella presa in carico delle donne fragili per presenza di neoplasie, tra cui è rilevante la neoplasia della mammella. Il buon controllo della glicemia rende più efficace l'effetto delle cure oncologiche. La donna con diabete ha un rischio aumentato del 20% di sviluppare questa neoplasia e tra le donne con questa patologia si riscontrano nel 16-20% dei casi alterazioni della glicemia.

Gli obiettivi principali del Servizio si sintetizzano, per la donna ricoverata, nel miglioramento della qualità dell'assistenza che rende più rapido il recupero dello stato normale di salute e nella valorizzazione della cura della persona piuttosto che della patologia. Un ruolo altrettanto importante del Team Diabetologico Ospedaliero è quello di formazione, aggiornamento e sensibilizzazione degli operatori sanitari di tutti i reparti ospedalieri per promuovere un approccio moderno e multidisciplinare.

ASUITS/ ONDA

Giornata nazionale della salute della donna, le iniziative

Dall'11 al 18 aprile servizi clinici, diagnostici e informativi gratuiti sulle principali patologie femminili

In occasione della 4a Giornata nazionale della salute della donna del 22 aprile, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere Fondazione Onda dedica la settimana dal 11 al 18 aprile alle donne, con l'obiettivo di promuovere l'informazione e i servizi per la prevenzione e la cura delle principali patologie femminili. Attraverso gli ospedali del Network Bollini Rosa, a cui ASUITS aderisce, saranno offerti gratuitamente alle donne servizi clinici, diagnostici e informativi sulle principali patologie femminili.

ASUITS offrirà alla cittadinanza giornate dedicate all'informazione e alla sensibilizzazione della popo-

lazione femminile su alcune particolari patologie, proponendosi di avvicinare le pazienti alle cure tramite l'offerta gratuita di servizi quali visite, e l'organizzazione di altre attività informative come info point e incontri aperti alla popolazione.

Dall'11 al 18 aprile saranno disponibili, presso le diverse sedi di ASUITS, materiali informativi sulla salute delle donne. Inoltre, il 16 aprile sarà attivo un punto informativo sui temi della prevenzione del carcinoma della mammella e dell'individuazione della popolazione a rischio, situato presso la sala riunioni della Direzione Medica dell'Ospedale maggiore al 3° piano dalle 8.00 alle

I Bollini Rosa sono il riconoscimento che Onda (Osservatorio Nazionale sulla salute della donna) attribuisce dal 2007 agli ospedali italiani vicini alle donne, ossia a quelle strutture che offrono servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie femminili, riservando particolare attenzione alle specifiche esigenze dell'utenza rosa.

L'assegnazione dei Bollini Rosa (da uno a tre) avviene sulla base della valutazione dei servizi offerti dai reparti che curano le principali patologie femminili.

L'Azienda partecipa a questa iniziativa già da alcuni anni e per il biennio 2018 - 2019 le sono stati assegnati 3 bollini rosa.

15.00. Personale medico specializzato fornirà informazioni sugli strumenti a disposizione per la prevenzione del carcinoma della mammella, sui percorsi da seguire per la donna in età di screening e per quella in età extra screening, sul ti-

po e sulla frequenza suggerita dei controlli in base all'età e alla situazione individuale e infine sui riferimenti dei professionisti di AsuiTs coinvolti nel percorso.

Domani sabato 13 aprile dalle 9 alle 13 si svolgeran-

no le visite gratuite presso l'ambulatorio per le malattie metaboliche dell'osso (osteoporosi) presso la piastra ambulatoriale del DAI di Medicina dell'Ospedale di Cattinara al 3° piano stanza 5, previo appuntamento chiamando il numero 0403994289 dalle 11.00 alle 13.00.

Lunedì 15 aprile si terrà un incontro psico-educativo aperto alla cittadinanza e rivolto a tutte le donne dal titolo "Depressione nelle donne: prevenirla e curarla". Professioniste del Dipartimento di Salute Mentale illustreranno le peculiarità e le differenze di salute rispetto al genere nella prevenzione, cure ed anche utilizzo dei farmaci nell'ambito delle

problematiche psichiche ed emotive. Le dottoresse presenti, dopo una esposizione dei contenuti più salienti sul tema, saranno a disposizione per rispondere alle domande delle donne presenti. L'incontro si terrà presso lo spazio Maddalena sito al 3° piano del CSM Maddalena in via Mulino a Vento 123. L'accesso è libero e gratuito dalle 14.30 alle 16.30.

Martedì 16 aprile dalle 15.30 alle 18 saranno effettuate le visite gratuite presso l'ambulatorio della Clinica Ortopedica (osteoporosi) dell'Ospedale Maggiore, sito al 1° piano lato via Gatteri, previo appuntamento chiamando il numero 0403994573 dalle 8.00 alle 10.00.

La dieta mediterranea aiuta a prevenire il tumore al seno

È stato dimostrato che il controllo del peso e la corretta alimentazione diminuiscono il rischio di sviluppare neoplasia mammaria

Una recente collaborazione tra la SC Centro sociale oncologico (CSO) - SSD oncologia senologica e dell'apparato riproduttivo femminile e l'Ambulatorio per l'obesità e la sindrome metabolica della SC (UCO) Clinica Medica di Trieste ha affrontato la problematica dell'incremento ponderale nelle donne trat-

tate per neoplasia al seno. È noto in letteratura che il mantenimento del "peso forma" preserva, in caso di tumore al seno, dal rischio di recidiva post-chemioterapia. L'indice di massa corporea è una variabile da non sottovalutare: un lieve incremento ponderale da 4 a 6 kg può favorire il rischio di recidiva in

modo esponenziale. Tutti i maggiori studi confermano l'importanza di seguire un'alimentazione sana e corretta con stretto monitoraggio del peso sia in prevenzione secondaria per la neoplasia mammaria che in prevenzione primaria. Studi epidemiologici hanno dimostrato una maggiore prevalenza di neoplasia nelle

popolazioni con dieta ricca di grassi animali e poveri dei classici componenti della dieta mediterranea (olio d'oliva, pesce azzurro, frutta, verdura, cereali). Lo studio osservazionale Pre-dimed, acronimo di Prevenzione con la Dieta Mediterranea, dal 2003 al 2009 ha valutato gli effetti di questo tipo di alimentazione

sulla prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari. Nel corso di un follow-up a cinque anni in donne tra i 60 e gli 80 anni, ha dimostrato che una dieta mediterranea con olio extravergine di oliva determina un rischio relativo di ammalarsi di cancro al seno significativamente più basso (68%) rispetto ai controlli.

Complessivamente le abitudini alimentari, lo stile di vita e l'attività fisica, e di conseguenza il controllo del peso corporeo, hanno un notevole impatto sui dati di sopravvivenza al cancro al seno, con un miglioramento della qualità della vita e una significativa riduzione del rischio di recidive.

ASUITS/SC CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA

L'osteoporosi colpisce le donne 3 volte più degli uomini

Ambulatorio dell'osteoporosi severa e della fragilità ossea offre supporto altamente qualificato alle donne

L'osteoporosi è una patologia di "genere", cioè colpisce prevalentemente il sesso femminile, con una caratteristica predisposizione genetica. Altri fattori predisponenti sono la menopausa prima dei 45 anni, la sedentarietà, uno scarso apporto di vitamina D e calcio, una scarsa esposizione solare, l'eccessiva magrezza, l'abuso di sostanze come il fumo o l'alcool, la presenza di patologie concomitanti che richiedono l'assunzione di farmaci.

L'osteoporosi è caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da alterazioni qualitative dello scheletro, che nel tempo provocano un aumento della fragilità ossea, in particolare a livello del polso, delle vertebre e del femore.

Spesso la causa della fratture è un trauma anche minimo, ma a volte la frattura, soprattutto a livello della vertebra, può essere spontanea e venir diagnosticata occasionalmente, solo se il paziente esegue delle indagini radiologiche. I sintomi che possono



far pensare ad un crollo vertebrale sono il dolore ed il calo della statura, purtroppo la frequenza del dolore alla colonna vertebrale aumenta con l'età per vari tipi di problematiche come protrusioni discali e artrosi, pertanto il paziente potrebbe sottovalutarlo, ritardando la diagnosi.

Ci sono varie forme di osteoporosi, ma quella più comune è quella senile; altre forme possono essere causate da un ampio numero di patologie tra cui artrite reumatoide e altre connettiviti, artrite

psoriasica, celiachia, malattie infiammatorie croniche intestinali, malassorbimento e farmaci come cortisone, alcune terapie per l'epilessia, farmaci per ridurre l'acidità gastrica, terapie di blocco ormonale in pazienti affetti da neoplasia mammaria e prostatica.

L'Osteoporosi è una malattia di rilievo sociale in quanto l'incidenza, cioè il numero di nuovi casi all'anno, aumenta con l'età. In Italia ne sono affetti circa 3,5 milioni di donne ed 1 milione di uomini ed

è stimato che nei prossimi vent'anni la percentuale di persone sopra i 65 anni aumenterà del 25%, determinandone un ulteriore aumento. Durante la menopausa la perdita di estrogeni può accelerare la perdita di massa ossea; ne consegue che il fabbisogno di calcio aumenta fino ad arrivare a 1000-1500 mg/die. Per assicurare il giusto fabbisogno dobbiamo assumere alimenti ricchi in calcio, senza pensare che i latticini ne siano fonte esclusiva. Molto ric-

che in calcio sono le verdure a foglia larga come il cavolo, la frutta secca come le mandorle, la frutta fresca come le arance, i legumi e soprattutto l'acqua con contenuto medio di minerali. Allo stesso tempo è importante non eccedere con alimenti ricchi in fosforo come cibi elaborati, carni rosse, bevande gassate. È importante l'assunzione di vitamina D, sintetizzata nella pelle per azioni dei raggi UV-B della luce solare, mentre risulta in minima quantità nei cibi come pesce grasso, olio di fegato di merluzzo e uova. Per produrre la quantità di vitamina D necessaria, al nostro organismo sono sufficienti 20 minuti di esposizione alla luce del sole. È importante anche l'assunzione o la produzione della vitamina K2, prodotta dalla flora batterica intestinale, che lavora in sinergia con la vitamina D e agisce attivando la produzione di osteocalcina, proteina maggiormente rappresentata nella matrice organica dell'osso, che stimola l'incorporazione del calcio nelle ossa. Con l'avanzare

dell'età ed in corso di partecolari terapie il fabbisogno di vitamina D aumenta, in quanto non è più sufficiente l'esposizione solare come nelle persone più giovani.

Per mantenersi in salute è importante mantenere un corretto stile di vita a tutte le età. In presenza di osteoporosi, una corretta alimentazione previene ulteriore riduzione della massa ossea e migliora la risposta alle terapie. A livello pratico, è consigliato adottare una corretta alimentazione, varia e completa come la dieta mediterranea, che aiuta a mantenere il controllo del peso, ridurre l'assunzione di sale e di grassi, soprattutto di origine animale, moderare l'assunzione di alcol e caffè, non fumare, incrementare il consumo di frutta, verdura, ortaggi, legumi e cereali integrali, assumere almeno 1,5 litri al giorno di acqua ricca in calcio, fare una moderata, ma costante, attività fisica, esporsi ai raggi solari per favorire un'adeguata produzione di vitamina D e l'assimilazione del calcio.

LA VOCE DEL TERRITORIO/TRIESTE SOLIDALE

Va in scena "Amici per la pelle"

Questa originale rappresentazione porta la prevenzione a teatro

Quando ogni mattina apriamo l'armadio delle emozioni scegliamo sempre lo stesso abito: la nostra pelle.

Siamo talmente abituati alla sua presenza che non prestiamo molta attenzione al suo colore ad ai segnali visivi che il suo tessuto ci invia. Il colore grigio, che talvolta caratterizza l'epidermide, è il segnale che qualche cosa non va nella nostra forma fisica ed estetica. Il marroncino uniformemente diffuso è invece adatto per

l'abbigliamento estivo, anche i pesci lo preferiscono al color pesca.

Questo abito che rappresenta lo scudo anatomico contro potenziali patogeni ed è la memoria tattile ed emotiva della nostra esistenza e anche la barriera igienica tra il nostro io e le altre persone, dovrebbe essere mantenuto pulito e in condizioni accettabili il più possibile.

Quando siamo in bagno e ci guardiamo allo specchio, avvolti da questo personale in-

volucro genetico, facciamo un autoesame visivo dello stato dell'epidermide in modo che il punto nero non si trasformi in un pericoloso e brutto "anatroccolo".

La diagnosi precoce previene rischi personali contribuendo a combattere le patologie cutanee che sono in continuo aumento e rappresentano un problema sociale ed economico per la collettività.

Con l'auspicio di porre maggiore attenzione alla nostra

insostituibile ed amica pelle, l'Armonia, Associazione tra le Compagnie teatrali Triestine, presenta lunedì 15 aprile alle 18, presso la Sala teatrale della Parrocchia di Santa Maria Maggiore, lo spettacolo teatrale "amici per la pelle", con il patrocinio della Regione FVG, del Comune di Trieste, dell'ASUITS, della CCIAA Venezia Giulia Trieste Gorizia e con il sostegno economico della Fondazione Casali, delle aziende Cantabria Labs Difa Coo-

per e Zeta Farmaceutici e delle farmacie Neri, All'Angelo d'oro e De Leitenburg.

La pièce mette in scena una comica conferenza sul ruolo della pelle nella nostra salute, sulla sua cura, sulle cautele necessarie, sull'attenzione ai nei, ma anche sulle ingiurie alla quale la sottoponiamo, quali i bagni di sole, il lifting, il trucco, i tatuaggi, il piercing, e ogni altra pratica, antica o moderna che sia.

Il protagonista di questo spettacolo si presenta sul palcoscenico del tutto impreparato ad esporre l'argomento in programma e così sono la sua vita familiare, le sue frustrazioni, i suoi sogni infranti ad andare in scena. A presentarcelo, in questo epidermico show, è Leonardo Zannier, cantante, attore, autore teatrale, regista e presentatore che ha fatto della poliedricità il suo vero punto di forza. Ingresso gratuito fino a esaurimento posti.