



La sinusite

La sinusite è un processo infiammatorio che interessa il naso ed i seni paranasali per cui è meglio parlare di rinosinusite. Esistono vari tipi di sinusite a seconda della causa e della durata del processo infiammatorio. Si parla quindi di rinosinusite acuta quando la sintomatologia è intensa, improvvisa ma di breve durata, oppure di rinosinusite cronica quando la durata si protrae per parecchi giorni o settimane con ricadute improvvise. La rinosinusite è caratterizzata, a seconda del tipo, da dolore in regione frontale o intorno agli occhi, fuoriuscita di materiale sieroso o purulento dal naso (rinorrea), sensazione di naso chiuso (ostruzione nasale) e, a livello generale, da febbre, debolezza e senso di malessere. Le cause della sinusite possono essere varie, ma soprattutto si tratta di batteri (streptococco, stafilococco, heamophilus), virus respiratori o funghi. Inoltre le rinosinusiti possono essere causate da allergie stagionali o perenni che comportano un alterato passaggio d'aria a livello dei seni paranasali e quindi la formazione di muco che si trasforma poi in pus. Anche la presenza di polipi nasali o alterazioni anatomiche della struttura nasale possono causare la rinosinusite. La diagnosi si basa su una visita endoscopica eseguita da uno specialista ed eventualmente da una TC del massiccio facciale. Ovviamente è possibile prevenire la rinosinusite in quei casi in cui ci possono essere recidive. Nel caso di un'alterazione anatomica occorre correggerla, in caso di allergia bisogna curarla, mentre nelle forme di rinosinusite acuta dei periodi invernali è sufficiente non esporsi al freddo. Le cure della rinosinusite si basano, nella forma acuta, su antibiotici per via generale, cortisonici generali e locali (spray), mentre per le forme croniche su cicli di terapia cortisonica ed ovviamente sulla chirurgia, quando necessaria.

Prof. Marco Benazzo

Primario Otorinolaringoiatria IRCCS Policlinico San Matteo Pavia

Cibi idratanti per l'Estate



Per combattere il caldo estivo è importante assumere una maggiore quantità di cibi ricchi di acqua, senza dimenticare di bere comunque più acqua. Da uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli stili di vita "Grana Padano" (composto da medici, pediatri e dietisti), ri-

sulta che gli italiani seguono generalmente una dieta ricca di cibi "idratanti", ma devono in ogni caso essere più attenti all'idratazione, soprattutto nel periodo estivo. I cibi più "acquosi" sono la frutta, in particolare anguria e melone, la verdura, il latte, i succhi di frutta, lo yogurt, i sorbetti e i gelati, cibi che gli italiani consumano mediamente a sufficienza. L'Osservatorio nutrizionale "Grana Padano" ha svolto uno studio sulla base dei dati riguardanti 7.500 persone, da cui emerge che gli italiani introducono, attraverso ciò che mangiano, circa 1200 millilitri di acqua al giorno: lo fanno di più gli uomini (1263 ml) rispetto alle donne (1061 ml) e gli alimenti più ricchi di acqua sono introdotti maggiormente nel periodo primaverile rispetto all'inverno (1266 ml versus 981 ml). Secondo gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale, gli anziani tendono a bere poco e, soprattutto nei periodi caldi, sono soggetti a malori dovuti proprio alla scarsa idratazione. I passati e le creme di verdura sono sicuramente preziosi per coloro che, in là con gli anni, magari faticano a masticare, mentre per la merenda dei bambini, che non sempre bevono a sufficienza, si a ghiaccioli e gelati, senza esagerare a causa dello zucchero contenuto in questi prodotti. Per mantenere un'adeguata idratazione in Estate meglio quindi più spremute, frullati, centrifugati, frappé, verdura (soprattutto cotta), latte e yogurt, e, naturalmente, più acqua. Quest'ultima, infatti, non ha valore calorico, può essere bevuta indifferentemente frizzante o naturale, ed è un'ottima fonte di sali minerali.

Biblioteca in ospedale al San Matteo di Pavia

Da qualche giorno pazienti, medici, parenti in visita, operatori dell'ospedale San Matteo di Pavia possono utilizzare gratuitamente i 5.000 volumi donati dai Lions, dall'Assa (l'Associazione servizi sociali autogestiti di Pavia), dalla Libreria Parnaso e dalla Biblioteca dei ragazzi di Rozzano, da quella di Bascapè e di Belgioioso. Basta iscriversi in reparto durante la degenza o presso la stessa biblioteca situata al primo piano di Pediatria. I titoli spaziano dalla narrativa italiana a quella straniera, dalla saggistica alle pubblicazioni per bambini e ragazzi compresi i testi scolastici per le scuole superiori, oltre a fumetti, libri di poesia, racconti. Ci sono anche libri in inglese, spagnolo, francese, tedesco e greco per i pazienti che arrivano da altri Paesi. Le pubblicazioni si possono tenere per dieci giorni ma il servizio è rinnovabile. E se un titolo non c'è il San Matteo, collegato con le biblioteche del territorio, è in grado di procurarlo. La Biblioteca si chiama BibLions e mette a disposizione anche 8 computer e internet gratuita con postazioni fisse, ma chi ha il proprio pc può usufruire dei collegamenti. Ogni mattina dalle 9 alle 12 e dal Lunedì al Venerdì è possibile chiedere telefonicamente il titolo desiderato allo 0382.502013, un addetto al servizio recapiterà in reparto il libro richiesto. La biblioteca è aperta anche il pomeriggio dalle 15 alle 17 e durante questi orari si possono vedere film e documentari sul computer. A gestire la biblioteca ci sono anche i volontari della Unire (Università della terza età di Pavia, i Lions e la Croce Rossa). "Si tratta di un ulteriore passo per migliorare la condizione e la permanenza dei pazienti presso la struttura ospedaliera - dice il presidente del San Matteo Alessandro Moneta - diamo una mano a sopportare meglio sofferenza e degenza. Leggere è un viaggio e può servire ad affrontare meglio la malattia". I fondi necessari sono stati offerti dalla Provincia, dal Comune e dai Lions. Responsabile della BibLions è la professoressa Annamaria Mariani. "Dopo iniziative come quella dell'anno scorso "Un libro aiuta a guarire", che ha registrato successo presso i degenti, ora possiamo offrire questo servizio in modo permanente, oltre a supportare nella lettura gli allattati grazie all'associazione donatori di voce di Pavia".



La carie

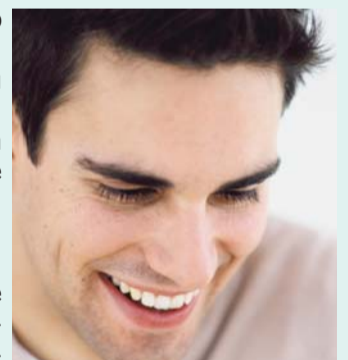
La carie dentale, soprattutto quando trascurata, è causa prima, purtroppo sempre più spesso nei giovani, degli eventi distruttivi nel dente, quelli che poi ci portano ad intervenire in modo più invasivo e costoso per poterli recuperare o sostituire; dipende fondamentalmente da una scarsa o non corretta igiene orale in concorso ad altri fattori generali ben più complessi. Questo può portare alla formazione di vere e proprie carverne, di cui, spesso, neanche si sospetta l'esistenza fino a quando un insopportabile dolore ci spinge, tardivamente, dal dentista se non al pronto soccorso, durante la notte o la Domenica, dove, purtroppo poco può essere fatto per alleviare, nonostante tutta la buona volontà, le nostre atroci pene. Talune strutture, peraltro poche, come ad esempio quella nella quale opero, si rendono disponibili 24 ore su 24 per risolvere il sintomo più grave, quello del dolore insopportabile, nell'attesa che, previo successivo appuntamento, peraltro non obbligatorio, il tutto possa essere risolto in modo definitivo, magari anche dal Vostro Dentista di fiducia, presso il quale, va da sé, da troppo tempo non vi siete recati al fine di prevenire, sin dal primo insorgere di segnali meno gravi, gli aspetti più penosi di questa diffusissima patologia sulla quale nella prossima occasione saprò darvi ulteriori ragguagli.

Dott. Riccardo Riccardi

Centro Dentistico San Giorgio Voghera, Tel. 0383.646387

Interventi estetici al maschile...

Ormai è un fenomeno consolidato: la chirurgia estetica non è più solo affare "da donne", ma conquista con ritmo crescente anche i pazienti maschi. Dopo i quarant'anni gli uomini chiedono al chirurgo di restituire loro un'immagine curata e giovane. Gli interventi preferiti sono quelli che ridonano al viso la sua freschezza naturale, secondo un approccio di ringiovanimento globale, basato sul ripristino dei volumi e sulle tecniche mini invasive.



CENTRO DENTISTICO SAN GIORGIO s.r.l.

Dir. Sanitario Dott. Riccardo Riccardi

Visite e preventivi gratuiti
Aperto tutto Agosto 24h su 24

Piazza San Bovo, 28
27058 - VOGHERA (PV)
Tel./Fax 0383 646387
Cell. 393 9202334

Per un sorriso da favola...

