

17

CAMNEWS

SYNLAB
CAM POLIDIAGNOSTICO

AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE

N.17 | MARZO 2019

PERIODICO DI INFORMAZIONE A CURA DI SYNLAB ITALIA | COPIA GRATUITA

#50anni di salute



Da 50 anni
cresciamo
ogni giorno

#nelcuorediMonza

Se è vero che le candeline verranno spente ufficialmente soltanto il prossimo anno, davanti a una ricorrenza così significativa come i 50 anni di attività e di servizio al territorio, abbiamo deciso di rimboccarci le maniche con qualche mese di anticipo.

Per tutto il 2019 coinvolgeremo medici, pazienti e cittadini in un percorso articolato di eventi, iniziative, convegni, screening preventivi, open day, tutti gratuiti e tutti tesi a celebrare insieme a Monza la grande crescita comune di questo primo mezzo secolo.

Perché se i Monzesi oggi sono più attenti alla propria salute, più fedeli alle giuste prassi preventive, più propensi a seguire corretti stili di vita, è anche perché insieme, **per 50 anni, abbiamo "costruito salute"**.

in questo numero

- › DA 50 ANNI CRESCIAMO OGNI GIORNO
- › FIDAPA E CAMLEI NUOVAMENTE INSIEME
- › PORTE APERTE IN FISIOTERAPIA
- › OPEN DAY: "PARLANE CON L'ESPERTO"
- › CORSO ECM: MALATTIA VARICOSA DEGLI ARTI INFERIORI
- › CONVEGNO AL PUBBLICO: IL NUOVO ANZIANO
- › CURARE L'INSONNIA SENZA FARMACI
- › TE' DELLA SALUTE: I PROSSIMI APPUNTAMENTI
- › FORZA GAL!

DA 50 ANNI CRESCIAMO OGNI GIORNO

Dal cuore di Monza, guardando al futuro

Nel cammino verso la celebrazione dei #50 anni di salute, daremo voce a ognuna delle aree che hanno contraddistinto la storia di Synlab CAM Monza.

Cittadini, medici e istituzioni potranno beneficiare durante l'anno di offerte concrete e gratuite che consentiranno loro di "toccare con mano" la **medical excellence**, l'**impegno verso il territorio** e la promozione della salute, l'attenzione verso le **generazioni future**, la **tecnologia e innovazione** sempre all'avanguardia e l'interesse verso la medicina di genere, partendo dal **benessere della donna**.



FIDAPA E CAMLEI NUOVAMENTE *insieme*

Synlab-CAMLei scende ancora una volta in campo accanto a Fidapa BPW - Sez. Monza e Brianza per il bene delle donne. Le due realtà hanno realizzato "Uscita di Emergenza", un compendio di informazioni utili a tutte le donne vittime di violenza, ricorrente o casuale, al cui interno sono presenti tutti gli indirizzi e i numeri di telefono dei centri antiviolenza del territorio, forze dell'ordine, servizi, consultori a APP utilissime in caso di emergenza. Uno strumento discreto e agevole, comodo da tenere sempre con sé in tasca o in borsa, Uscita di Emergenza è disponibile, oltre che presso la sede del CAMLei, anche all'interno di studi medici, palestre e sportelli dislocati sul territorio monzese.

Lo scorso 26 febbraio abbiamo partecipato a nome del nostro #CAMLei al convegno organizzato da Fidapa BPW - Sez. Monza e Brianza sulle soluzioni proposte dal nostro territorio al raggiungimento degli obiettivi sostenibili dell'Agenda 2030. L'evento era sold out, i nostri complimenti alle amiche di #Fidapa!

MUOVERSI BENE PER STARE MEGLIO PORTE APERTE IN FISIOTERAPIA

FEBBRAIO 2019

Grande successo per la settimana "Porte aperte in fisioterapia".

Due convegni che hanno riempito l'Auditorium e gli open day "raddoppiati" per le numerose richieste: la scelta di approfondire con cittadini e medici il tema della sana attività fisica si è rivelata vincente.

La settimana si è aperta lunedì 4 febbraio in Auditorium con un convegno rivolto al pubblico, durante il quale gli specialisti hanno parlato dell'inquadramento clinico della lombalgia e dell'importanza di un approccio multidisciplinare nel suo trattamento, fino ad arrivare a un discorso più pratico circa la preparazione fisica all'attività sportiva da adottare per prevenire il mal di schiena.

Nelle giornate di martedì e mercoledì si sono svolti gli open day gratuiti dedicati al Medical Fitness e alla posturologia;

due occasioni che hanno suscitato un grande interesse nel pubblico, tanto da indurci ad ampliare l'offerta, implementando il calendario con due date extra. Appuntamento conclusivo, il convegno di giovedì sera dedicato ai medici. Gli oltre 80 Specialisti e Medici di Famiglia presenti hanno accolto con grande entusiasmo e interesse gli interventi degli eminenti relatori, dimostrando grande partecipazione nella fase conclusiva di dibattito.

Synlab CAM Monza crede da sempre nell'importanza di una corretta attività fisica per la salute e il benessere psico-fisico dell'individuo, investendo grandi risorse per la realizzazione e la partecipazione a progetti culturali attraverso i quali sensibilizzare un ampio ventaglio di utenza.



OPEN DAY MARZO 2019

“PARLANE CON L'ESPERTO”

Synlab CAM Monza si avvale da sempre della collaborazione di medici specialisti di alto profilo scientifico, che, con la loro esperienza, hanno portato contributi significativi alla medicina attuale. Nel mese di marzo, abbiamo celebrato l'eccellenza e la professionalità, offrendo a tutti i cittadini, già affetti da una patologia specifica, la possibilità di **confrontarsi con un "luminare" per un consulto sulla propria storia clinica**. Gli open day sono riservati a pazienti affetti da patologie

croniche o complesse, attualmente non in cura dagli specialisti coinvolti.

Per prenotare il proprio colloquio con il "luminare" di riferimento, è necessario telefonare al numero 039 2397.232 dal martedì al venerdì dalle ore 12.30 alle ore 14.30 (fino a esaurimento posti).

In fase di prenotazione saranno verificate le condizioni per poter accedere all'incontro, al quale si raccomanda di presentarsi con la propria documentazione clinica.

Fegato - dr. Luigi Roffi

La gestione delle patologie epatiche croniche: un supporto in un cammino difficile

Prostata - Specialista in convenzione ospedaliera

Terapie d'avanguardia nelle patologie prostatiche

Sclerosi multipla - dr.ssa Maira Gironi

Consulto di secondo livello e orientamento sulle nuove terapie

Patologie gastriche - dr. Aldo Lomazzi

Seconda opinione per casi complessi

Patologie intestinali - Specialista in convenzione ospedaliera

Lo squilibrio di un ecosistema

Ginocchio e spalla - dr. Matteo Denti

Casi complessi e insuccessi terapeutici in chirurgia di ginocchio e spalla



CORSO ECM SABATO 30 MARZO 2019

MALATTIA VARICOSA DEGLI ARTI INFERIORI: conoscerla, riconoscerla e curarla.

Appuntamento per tutti i Medici interessati sabato 30 marzo, con il corso ECM dedicato alla malattia varicosa degli arti inferiori.

La prevalenza della malattia varicosa è prossima al 30% della popolazione adulta nei paesi industrializzati. Le condizioni di sedentarietà favoriscono soprattutto la sintomatologia e le complicanze legate alla malattia (tromboembolismo, ulcera cutanee etc). Le terapie proposte per gestire la malattia varicosa sono diverse, anche a seconda del grado di severità. Il ruolo dello specialista è molto importante, soprattutto quando si deve porre una indicazione ad un intervento invasivo, sia chirurgico sia endovascolare.

Il Medico di Medicina Generale deve tuttavia saper riconoscere segni, sintomi e progressione della malattia varicosa, in modo da inquadrare il paziente nel migliore dei modi, discriminando chi necessita o meno di una valutazione più approfondita (diagnostica o interventistica). Il corso si pone l'obiettivo di inquadrare

la malattia varicosa degli arti inferiori, descrivendone e analizzandone segni, sintomi, metodi di diagnosi e di cura. Particolare attenzione verrà data al ruolo del Medico di Medicina Generale nel riconoscere sintomi e segni ascrivibili a insufficienza venosa cronica, nel consigliare al meglio il paziente e nel formulare ipotesi di trattamento, mantenendo una stretta collaborazione con le figure specialistiche del territorio. Al termine di ogni presentazione sarà riservato ampio spazio alla discussione, per dar voce a dubbi, domande, perplessità.

Il corso accreditato ECM dà diritto a n. 3 crediti formativi erogabili per le seguenti figure professionali: medico chirurgo, farmacista, fisioterapista e infermiere.

Per informazioni e prenotazioni:

AGORA' SERVIZI S.R.L.

Via San Francesco D'Assisi, 4/A - Milano

Per le iscrizioni, i discenti dovranno cliccare al seguente link:

<https://bit.ly/2EiBhSW>

CONVEGNO AL PUBBLICO LUNEDÌ 15 APRILE 2019

IL NUOVO ANZIANO: ancora giovani a 75 anni.

SYNLAB
CAM POLIDIAGNOSTICO

LUNEDÌ 15 APRILE 2019
ORE 19.30

Convegno al pubblico
IL NUOVO ANZIANO:
ancora giovani a 75 anni?

Da 50 anni
cresciamo
ogni giorno
sempre vicino a voi

È del dicembre 2018 la "notizia" che ormai si diventa anziani a 75 e non più a 65 anni. All'ultimo congresso nazionale di Geriatria e Gerontologia, infatti, è stato decretato che la **terza età inizia soltanto dopo i 75 anni**, dati, da una parte, l'innalzarsi dell'aspettativa di vita, dall'altra, la buona forma fisica e mentale degli odierni settantenni. È soprattutto nell'ambulatorio del medico, però, che si svela questa nuova giovinezza: il 75enne di oggi ha le condizioni di salute di un 55enne del 1980*.

Se, quindi, gli stili di vita più sani degli ultimi decenni, per quei tre quarti che contano nel determinare lo stato di salute dell'organismo (rispetto ai geni, importanti per un quarto), ci hanno regalato dieci anni di "giovinezza", dobbiamo ancora tutti capire come spenderli. Rita Levi Montalcini diceva: "Meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita". L'ideale sarebbe **aggiungere vita a quei 3.650 giorni aggiunti alla vita**. Ma come?

A questa domanda, in occasione del convegno del 15 aprile, cercherà di rispondere la clinica, attraverso una voce autorevole nel campo della Geriatria, la genetica, con un innovativo progetto scientifico "anti-aging", l'analisi del passato, con un excursus di storia della medicina e l'esperienza di tutti i giorni, con le testimonianze dal territorio.

*Cit. dr. Niccolò Marchionni, Professore ordinario in Geriatria presso l'Università degli Studi di Firenze.

La partecipazione è gratuita.

Per iscriversi:

Sig.ra Sara Casati - 039.2397.450

sara.casati@synlab.it

CURARE L'INSONNIA SENZA FARMACI

La Terapia Cognitivo-Comportamentale trattamento di elezione secondo le linee guida internazionali*

L'insonnia è un'evenienza comune, tanto che interessa fino al 20% della popolazione. A questa grande diffusione epidemiologica, corrisponde purtroppo un'importante numerosità e gravità delle conseguenze. Dormire meno di 5 ore per notte predispone allo sviluppo del **diabete mellito di tipo 2, dell'ipertensione e dell'obesità**. Non solo: la deprivazione cronica di sonno è relazionata alla riduzione delle difese immunitarie e della memoria e all'aumento dell'irritabilità e del rischio di sviluppare demenza di **Alzheimer, ansia e depressione**. Altra seria conseguenza della carenza di sonno è un aumento dei tempi di reazione, tanto che il **rischio di incidenti** attribuibile all'insonnia è superiore rispetto a quello delle altre malattie croniche. Nonostante da questi dati emerga l'importanza di gestire questo problema del sonno in modo efficace e quanto più precocemente possibile, ben **il 56% delle persone affette non è ancora trattato**. La ragione principale che porta a

un'insufficiente accessibilità delle cure per l'insonnia è la scarsa informazione su cosa sia veramente efficace e utile. I farmaci ipnoinducanti non sono indicati nell'insonnia cronica, non risolvono le cause dell'insonnia e sono gravati da pesanti effetti collaterali. Nessun altro farmaco e nemmeno la fitoterapia o la melatonina hanno evidenze di efficacia sull'insonnia.

Dunque, qual è la cura più indicata per il più diffuso disturbo del sonno? Tutte le evidenze scientifiche convergono nell'individuare come **trattamento altamente efficace e privo di effetti collaterali la Terapia Cognitivo-Comportamentale per l'Insonnia (CBT-I)**. Questo tipo di terapia, attraverso l'educazione all'igiene del sonno, le tecniche comportamentali e cognitive e il rilassamento profondo, va a **ripristinare il meccanismo naturale del sonno**.

Alla fine del programma, più del 90% dei soggetti riporta un aumento della durata, della continuità e della qualità



del sonno, insieme all'eliminazione dei farmaci ipnotici e a una riduzione del disagio emotivo e sociale dovuto all'insonnia. La CBT-I, inoltre, funziona anche nel lungo termine, in quanto fornisce alle persone gli strumenti per affrontare eventuali ricadute.

Per informazioni e prenotazioni

tel. 039 2397.1 - info.monza@synlab.it

*L'American Academy of Sleep Medicine, che stabilisce le linee guida internazionali per il trattamento dei disturbi del sonno, riconosce la CBT-I come il trattamento di elezione per il disturbo di insonnia.

Seguici su **facebook**

Clicca "Mi piace" per rimanere sempre aggiornato con notizie, informazioni ed eventi dal mondo della Salute Synlab CAM Monza @CAMSynlabPolidiagnostico

CAM NEWS
N.17 - MARZO 2019

Pubblicazione periodica
Direttore sanitario:
dr. Alberto Angelini

Progetto grafico:
Publitrust Monza (MB)

SYNLAB
CAM POLIDIAGNOSTICO

Viale Elvezia, ang. via Martiri delle Foibe
20900 Monza (MB)
Tel. 039 2397.1
Email: info.monza@synlab.it
www.cam-monza.com

I TE' DELLA SALUTE

Appuntamenti da non perdere



Martedì 29 gennaio
LA GENETICA
AL SERVIZIO DI BENESSERE
E PREVENZIONE



Mercoledì 27 febbraio
DONNE IN GAMBIA.
PREVENIRE E CURARE
LA MALATTIA VARICOSA



Martedì 26 marzo
SENO E FEMMINILITÀ
TRA 'ARTE' E NATURA,
BELLEZZA E MALATTIA



Mercoledì 8 maggio
PATOLOGIE FEMMINILI
SOMMERSE: LA BATTAGLIA
ALLE DIAGNOSI DIFFICILI

Assapora davanti a un tè i segreti di buona salute in compagnia degli Specialisti di CAMLei. Gli incontri si distinguono per essere colloquiali e a numero ristretto, per consentire approfondimenti su tematiche di salute femminile nel comfort di un ambiente protetto.

Gli incontri si tengono presso CAMLei, Via Martiri delle Foibe, 7- Monza.

La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi presso la Segreteria Organizzativa:
Sig.ra Sara Casati - tel. 039 2397.450 - sara.casati@synlab.it

FORZA GAL!

Da quest'anno saremo accanto alle atlete di GAL LISSONE con i nostri servizi di fisioterapia, ortopedia, diagnostica e Medical Fitness per dare il massimo in ogni momento, sia nella fase pre che post gara. Seguite le ginnaste sulla loro pagina Instagram @gal_lissone

