



Registrazione al
Tribunale di Milano
n. 247 del 28 Marzo 1989



IN QUESTO NUMERO:

- 03 **Come capire se si è predisposti alla Trombosi?**
- 04 **Come difendersi da...**
- 07 **Viaggiare in sicurezza**
- 08 **Salire ad alta quota: 10 consigli per sfatare un mito**
- 09 **Chirurgia e Trombosi: che cosa sapere?**
- 10 **Calze elastiche: protezione e sollievo**
- 11 **Decalogo per prevenire la Trombosi, e non solo...**
- 13 **Convocazione Assemblea Soci**
- 15 **Quando donare significa ricevere un dono**

TROMBOSI: NO GRAZIE!

Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venose, Trombosi arteriose: sono malattie provocate dalla **formazione di un coagulo** (trombo) all'interno di una **vena o di una arteria**, oppure dal distacco di un frammento di trombo che diventa un **embolo** che, circolando nel sangue, provoca un danno lontano.

La Trombosi è un delitto di squadra: ci vogliono più complici per compierlo, non basta solo un killer.

Conoscere la Trombosi, sapere quali sono le **situazioni che mettono a rischio**, imparare a riconoscerne i sintomi premonitori senza sottovalutarli, ridurre i fattori di rischio modificabili, significa prendersi cura della propria salute, diminuire la probabilità di un incontro ravvicinato con la Trombosi e **proteggersi da Infarto, Ictus, Embolia polmonare, Trombosi delle arterie e delle vene**.

Prevenire le malattie da Trombosi è possibile, è un investimento ad alto ritorno e vale la pena che ognuno faccia il proprio sforzo applicando la scienza e il buonsenso.

Dipende da noi decidere quando e come vogliamo cambiare strada, se capiamo che serve. **Dipende da noi** la responsabilità di scegliere uno stile di vita intelligente per noi e per i nostri figli.

Abbiamo scritto tanto sulle **relazioni pericolose** della Trombosi e in questo numero troverete istruzioni e consigli su come mettersi al riparo, su come proteggerci.

Un numero di SALTO per voi e le persone a cui volete bene, fatene buon uso: imparerete a ridurre tutti quei **fattori di rischio**, conosciuti e non, per salvaguardare la propria salute e migliorare la qualità della propria vita e di chi ci vive accanto.

Il Presidente
Dot. ssa Lidia L. Rota



Associazione per la Lotta
alla Trombosi e alle malattie
cardiovascolari

Trombosi: si può evitare?

La Trombosi è il fenomeno causato dalla formazione di un trombo nel sangue, nelle vene e nelle arterie, che si forma in un momento in cui non si sarebbe dovuto formare. La Trombosi è un delitto di squadra, ci vogliono più complici per compierlo: uno squilibrio del sistema della coagulazione del sangue, una lesione dell'endotelio che piastrella l'interno delle vene o delle arterie e un rallentamento della circolazione del sangue.

Non si ereditano la Trombosi, l'Infarto o l'Ictus, si eredita la tendenza a sviluppare queste malattie. La scienza ha dimostrato che possiamo fare molto per evitare le malattie da Trombosi. L'importante è saper riconoscere i fattori di rischio modificabili e non modificabili.

Esiste un rischio globale? Che cos'è?

È un valore numerico che indica la probabilità di **sviluppare un evento** cardiovascolare nell'arco di un periodo di tempo definito (10 anni, 20 anni, ecc). Un paziente con **più fattori di rischio**, ciascuno in sé non grave, può avere più probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto a un paziente con un solo fattore di rischio, anche se in sé più grave. La contemporanea presenza di più fattori di rischio ha un **effetto moltiplicativo**.

Si può ridurlo?

Si Per evitare le malattie cardiovascolari da Trombosi dobbiamo prima conoscerle, dobbiamo **sapere** quali sono i meccanismi che le provocano, dobbiamo cercare di sapere chi di noi è più "fragile" per ragioni **ereditarie**, o per fattori di rischio legati a uno **stile di vita** inappropriato che può rendere il nostro sangue più incline a coagulare rispetto a quanto dovrebbe fare. Il sangue coagula rispettando i codici genetici trasmessi dai nostri genitori. Se lo fa in modo equilibrato il rischio di Trombosi è basso. Ognuno di noi ha la responsabilità di evitare un sovraccarico di fattori di rischio legati allo stile di vita, determinanti delle malattie cardiovascolari da Trombosi.



Trombosi: conoscerla per evitarla

Le malattie causate dalla Trombosi prendono nomi diversi in funzione dell'organo che colpiscono: Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venose e Trombosi arteriose si possono verificare in tutti gli organi.

La **Tromboembolia arteriosa** causa, Ictus cerebrale, Ischemie o Infarti di qualunque organo: rene, intestino, retina, arterie periferiche.

La **Tromboembolia venosa** causa Trombosi venosa profonda in arti inferiori, retina, Trombosi dei seni venosi cerebrali, Trombosi venosa superficiale. La Trombosi venosa causa spesso in modo asintomatico Embolia Polmonare.

È facile prevenirle, ma perché la prevenzione abbia successo è **necessario l'impegno di ognuno di noi** e questo passo sembra piuttosto complicato da fare.

➔ **PREVENZIONE PRIMARIA**, nei sani, attraverso la scelta di uno stile di vita intelligente con riduzione dei fattori di rischio e il riconoscimento dei sintomi premonitori.

➔ **PREVENZIONE SECONDARIA**, in coloro che hanno già avuto un evento da Trombosi in precedenza, che assumono farmaci e devono aumentare il livello di sicurezza anche con cambiamenti nello stile di vita indispensabili per ridurre il rischio di Infarto, Ictus, Embolia polmonare, Trombosi delle vene e delle arterie.

La Trombosi si previene con un esame?

NO Tutti noi siamo disponibili a sottoporci ad un esame che ci riassicuri e dica "è tutto ok", ma non tutti siamo pronti a **impegnarci personalmente per modificare il nostro profilo di rischio**, basato sulla storia della nostra famiglia, sulla nostra storia personale, sulle nostre caratteristiche e abitudini.

Non si eredita la Trombosi, ma la predisposizione a svilupparla: meno fattori di rischio si aggiungono, meno probabile sarà l'evento.

Come capire se si è predisposti alla Trombosi?

Analizzando la **storia familiare**, valutando le proprie **abitudini**, **cercando e correggendo i fattori di rischio** ed effettuando esami del sangue appropriati. L'identificazione precoce di un assetto sfavorevole dovrebbe motivare a scegliere uno stile di vita sano, in modo

da ridurre nei consanguinei anche giovani il rischio di eventi futuri.

Quali esami del sangue?


1. **Dosaggio di colesterolo totale e frazionato**
2. **Trigliceridi**
3. **Glicemia**
4. **Omocisteina**

Chi ha avuto nella propria famiglia casi di malattie vascolari come Infarto, Ictus, Embolia, Arteriopatia, soprattutto se accaduti in età relativamente giovane, può, dopo aver consultato il medico curante, eseguire un **prelievo specifico per screening per trombofilia**: lo studio dell'assetto del sistema della coagulazione del sangue permette di identificare o escludere alterazioni che possono essere modificate o alterazioni geneticamente determinate che richiedono l'utilizzo di terapie farmacologiche più specifiche e per un tempo più lungo.

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI



FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

 <p>Sesso</p>	 <p>Età</p>	 <p>Obesità</p>	 <p>Sedentarietà</p>
 <p>Familiarità</p>	 <p>Diabete</p>	 <p>Fumo</p>	 <p>Stress</p>
 <p>Pregresse patologie cardiovascolari</p>		 <p>Iperensione Arteriosa (pressione alta)</p>	 <p>Elevati livelli di omocisteina nel sangue</p>

È importante mettersi al riparo dalla Trombosi fin da giovani, perché l'età diventa un fattore di rischio a cui non possiamo sottrarci, ma le malattie da Trombosi si verificano **anche prima dei 40** più spesso di quel che si crede e perfino in adolescenti, bambini e neonati.

Identificare i nostri nemici e batterli uno ad uno laddove possibile e in presenza di fattori di rischio modificabili è compito nostro.

COME DIFENDERSI DA...



L'ATEROSCLEROSI: malattia infiammatoria degenerativa e progressiva che piano piano usura la parete delle arterie formando placche sulle coronarie e sulle carotidi, sulle quali poi si formano trombi. Conoscere precocemente i propri livelli di **colesterolo**, dei **trigliceridi**, **pressione del sangue**, e modificare il proprio **stile di vita** impedisce all'Aterosclerosi di formarsi.



L'IPERTENSIONE: mal controllata o non diagnosticata. Si può considerare rischio cardiovascolare se i valori della pressione sono **pari o superiori a 140 mm Hg** per quanto riguarda la pressione **sistolica (la "massima")** e/o **pari o superiori a 90 mm Hg** per quanto riguarda la pressione **diastolica (la "minima")**. La pressione alta del sangue, non riconosciuta o non curata in modo disciplinato, è la prima **causa di Ictus emorragico**. Perdere **peso**, ridurre la quantità di **sale** in cucina, aumentare la quantità di **frutta e verdura fresca**, fare attività fisica e consumare **meno alcool** aiuta a ridurre la pressione del sangue prima di dover intraprendere la terapia con farmaci o durante la cura appropriata.



IL DIABETE: non curato in modo adeguato o trascurato. Il diabete è già una condizione patologica che richiede la massima **attenzione e controllo**. Nella maggior parte dei casi si sviluppa in età adulta (il Diabete di tipo II) ed è legato ad uno stile di vita, un'alimentazione scorretta e alla presenza di una predisposizione genetica/familiare. Il suo controllo è certamente farmacologico ma molto dipende **dalla dieta e dallo stile di vita**. Più seguiamo uno stile di vita corretto, un'alimentazione sana e bilanciata, povera di grassi animali e carboidrati elaborati, praticando regolarmente attività motoria, più teniamo sotto controllo il diabete. I diabetici spesso hanno il colesterolo alto e sono sovrappeso: questa associazione aumenta enormemente il loro rischio.



LA GLICEMIA: alta e non controllata può mettere a rischio il nostro cuore, cervello, vene e arterie. I valori normali di glicemia a digiuno sono **tra 70 e 99 (mg/dl)**.



LIVELLI DI COLESTEROLO TROPPO ALTI TROPPO A LUNGO: i livelli ideali di colesterolo totale per chi è in buona salute dovrebbero essere **massimo 200 mg/dl**, con **LDL** (il colesterolo cattivo) il più basso possibile, idealmente **sotto 100 mg/dl** e **l'HDL** (il colesterolo buono) il **più alto possibile**. La loro combinazione (non la somma) in una formula di laboratorio rappresenta il colesterolo totale.



L'OMOCISTEINA: elevati livelli di omocisteina nel sangue si correlano con aumentato rischio di andare incontro a malattie cardio e cerebrovascolari da Trombosi arteriosa e venosa. L'omocisteina elevata **causa infiammazione** della parete delle arterie e delle vene, che a sua volta attiva i fattori della coagulazione facilitando la formazione di trombi nel sangue. Elevati livelli di omocisteina si trovano nei pazienti con Alzheimer, nei pazienti che soffrono di malattie infiammatorie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale.



I GLOBULI ROSSI TROPPO NUMEROSI: un numero troppo alto di globuli rossi (policitemia) è un fattore di rischio perché rende il **sangue più denso** e favorisce la formazione di trombi.



LA FAMILIARITÀ: le persone che hanno nella propria famiglia uno o più consanguinei, **fratelli, sorelle, padre, madre**, colpiti da Infarto, Ictus, Embolia, in particolare se in giovane età, corrono un rischio maggiore.



L'ASSETTO GENETICO: conoscere il proprio assetto genetico significa non solo capire perché si è avuta una Trombosi, ma anche che cosa fare per **evitare un nuovo incontro** ravvicinato con nuovi episodi trombotici.



GLI INTERVENTI CHIRURGICI, ALLETAMENTO E INGESSATURE: tutte le persone che si sottopongono a un intervento di chirurgia, soprattutto se toracica, ortopedica, addominale, e hanno più di 40 anni, corrono il rischio di avere una **Trombosi venosa**. Quando il sangue tende a coagulare più rapidamente del normale, si può formare un trombo, in qualunque momento, in qualunque vena, non necessariamente nel lato operato. Alcuni rischiano più di altri, in funzione di molti fattori. **Gestire insieme al proprio medico** la fase preoperatoria e post-operatoria aiuta a ridurre il rischio e **metterci in sicurezza** dalla Trombosi in caso di un intervento chirurgico.



MALATTIE INFIAMMATORIE: durante una malattia infiammatoria acuta, o cronica, l'attivazione del sistema anticorpale e la liberazione da parte del tessuto malato di **sostanze tossiche** prodotte dalla malattia possono **alterare l'equilibrio della coagulazione** del sangue e provocare la formazione di trombi; lo stesso accade durante una malattia neoplastica o in corso di chemioterapia (quest'ultima provoca più frequentemente Trombosi delle vene).



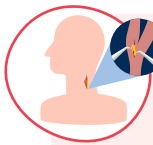
LO STRESS: prolungato e intenso. Situazioni di forte stress provocano il rilascio nel sangue di alcune sostanze (ormoni) che **aumentano la pressione del sangue**, rallentano il passaggio del sangue e dell'ossigeno e **accentuano la tendenza del sangue a coagulare** (e a formare trombi).



PRECEDENTI ISCHEMIE O EVENTI DA TROMBOSI: l'Ictus è un fattore di **rischio** di per sé, il rischio di sviluppare un nuovo Ictus per chi ne ha già avuto uno è notevolmente **più alto** rispetto a chi non lo ha mai avuto.



IL FUMO DI SIGARETTA: attivo e passivo. È ormai provato che il fumo di sigaretta è un importante fattore di rischio per l'Infarto e l'Ictus. La nicotina aumenta la **pressione del sangue** e il **ritmo cardiaco**, altera la percezione del gusto. Il monossido di carbonio riduce il contenuto di ossigeno nel sangue, accresce il colesterolo cattivo (LDL) e **diminuisce il colesterolo buono (HDL)**. Il fumo rende iperattive le piastrine e aumenta il livello di fibrinogeno e di altri fattori della coagulazione, aumentando la coagulabilità del sangue e quindi la **tendenza a sviluppare Trombosi**.



PROBLEMI ALLE CAROTIDI: dalla carotide passa il sangue diretto al cervello. Una carotide danneggiata dall'Aterosclerosi (presenza di una placca) può chiudersi per colpa della Trombosi (un coagulo che si forma sulla placca) e questo **blocco del passaggio del sangue può portare a un Ictus**. Chi ha un problema alle carotidi ha spesso un soffio che può essere rilevato dal medico con lo stetoscopio.



MALATTIE DEL CUORE: chi ha un problema al cuore ha **un rischio doppio** di sviluppare un Ictus rispetto a chi ha un cuore sano. La **Fibrillazione atriale** (un cuore che frulla nella parte superiore) aumenta il rischio di **Ictus**.



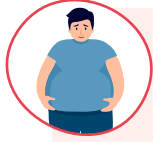
LA SEDENTARIETÀ E LA PIGRIZIA: fare **attività fisica, moderata ma continua**, per circa 30-40 minuti consecutivi, almeno tre volte alla settimana, scegliendo fra cammino a passo veloce, bicicletta o cyclette, corsa leggera, ballo, nuoto, riduce il rischio cardiovascolare in uomini e donne, contribuisce a ridurre la pressione del sangue, ad aumentare il livello del colesterolo buono (HDL) e riduce il livello degli zuccheri nel sangue (glicemia), a consumare gli ormoni pericolosi prodotti dallo stress prolungato.



TIA (Attacchi Ischemici Transitori): sono **ischemie transitorie del cervello** che danno sintomi importanti ma che si risolvono completamente. Le cellule cerebrali hanno sofferto ma non sono morte.



L'ALIMENTAZIONE: sbilanciata, troppo ricca di grassi, soprattutto animali e cotti, e povera di verdura e frutta o troppo ricca di sale. **Si raccomanda 5 porzioni al giorno di frutta o verdura** e massimo 5g di sale al giorno, pari a 2g di sodio.



OBESITÀ E SOVRAPPESO: si considera obesa una persona con un BMI (Indice di Massa Corporea) dal valore da 30 a 34,9 e in sovrappeso una persona con un BMI (Indice di Massa Corporea) dal valore tra 25 e 29,9. Importante verificare i valori della **circonferenza addominale in quanto indice di obesità centrale/viscerale**, che è quella più pericolosa.



USO DI STUPEFACENTI: cocaina, eroina e droghe sintetiche aumentano la probabilità di Ictus nei giovani, anche per una sola dose. **Tutte le droghe**, anche quelle definite leggere, uccidono un certo numero di cellule del cervello (neuroni). L'uso continuativo di cannabis, soprattutto se iniziato durante l'adolescenza, altera l'intelligenza, provocando un declino misurabile delle capacità cognitive dopo i 30 anni.



VOLI AEREI E VIAGGI IN POSIZIONE SCOMODA PER PIÙ DI SEI ORE: viaggiare per molte ore con scarsa libertà di movimento potrebbe contribuire a **rallentare la circolazione del sangue** in vene già malate per precedenti flebiti o schiacciate da un eccesso di grasso sull'addome oppure da biancheria troppo stretta, che provoca un effetto elastico soprattutto all'inguine. Lo scarso movimento, infatti, aumenta la probabilità di sviluppare una **Trombosi nelle vene**, di solito delle gambe: il sangue rallenta la sua corsa verso il cuore e coagula formando un trombo.



LE TERAPIE ORMONALI: le terapie ormonali vengono molto spesso prescritte per alleviare i sintomi da menopausa, ma **l'uso prolungato** di questi ormoni in molte donne aumenta la probabilità di **eventi da Trombosi**, quali Infarto, Ictus ed Embolia.



PILLOLA ANTICONCEZIONALE: l'uso della pillola può mettere in disordine il sistema della coagulazione del sangue e far emergere una **eccessiva tendenza del sangue a coagulare**. In più, gli estrogeni contenuti nella pillola contraccettiva possono rendere flaccide le pareti delle vene e contribuire al rallentamento della circolazione del sangue, con conseguente **comparsa di varici**. Sarà il medico, in base alla storia familiare e ai fattori di rischio specifici della paziente, a calcolare il rischio di Trombosi, chiedere accertamenti e suggerire l'assunzione della pillola oppure no. Ogni donna può ridurre da sola il rischio di Trombosi correlato all'utilizzo di terapie ormonali, ad esempio **smettendo di fumare**: il fumo di sigaretta, infatti quadruplica il rischio di Trombosi venosa in giovani donne che fanno uso della pillola anticoncezionale.



CEROTTO ANTICONCEZIONALE: gli ormoni liberati dal cerotto vanno comunque in circolo nel sangue e in quantità maggiori di quanto accade durante l'utilizzo della pillola per bocca, ma verranno poi metabolizzati dal fegato. **Non è ancora certo** che questa via di **somministrazione degli ormoni sia più sicura o meno pericolosa** in persone a rischio di Trombosi.



LA GRAVIDANZA E IL PARTO: la gravidanza provoca sempre in ogni singola donna un'accentuazione della tendenza del sangue a coagulare, con **aumento dei fattori procoagulanti** e calo significativo della proteina anticoagulante. Questo sbilanciamento è diverso in ogni singola donna, ma è presente in tutte le donne, moltiplicando il rischio di **Trombosi X4** durante la gravidanza e progressivamente in aumento fino a **x 25/60 volte nel post partum**.

PER APPROFONDIMENTI E CONSIGLI VISITA IL SITO WWW.TROMBOSI.ORG



ESTATE A RISCHIO? NO, GRAZIE!

Nei mesi estivi possono verificarsi alcune situazioni che espongono il nostro corpo a Trombosi e ad eventi cardiovascolari, soprattutto in persone fragili o predisposte.

Chi rischia di più?

Con il grande caldo, i soggetti più a rischio sono coloro che hanno subito un recente intervento chirurgico, sono in cura con terapie ormonali o sono in stato di gravidanza, ma anche coloro che soffrono di malattie infiammatorie croniche o acute, sono in sovrappeso o hanno avuto traumi agli arti inferiori che possono **attivare la coagulazione del sangue** e provocare una Trombosi anche in persone sane.

Cuore e caldo

Il caldo riduce la pressione del sangue e favorisce la dilatazione delle arterie periferiche contenendo, entro certi limiti, il fabbisogno metabolico dell'organismo. Chi soffre di **scompenso cardiaco** deve prestare attenzione perché la combinazione dei diversi farmaci e il clima molto caldo possono alterare l'equilibrio raggiunto nei mesi invernali.

Con il caldo e una maggiore **sudorazione**, il sangue circolante può ridursi di volume e quindi addensarsi. In questi casi la pressione può scendere repentinamente e ridursi in modo eccessivo causando debolezza, capogiri, senso di svenimento, fiato corto, accelerazione del battito cardiaco. Nei casi più gravi risulta compromessa anche la funzione renale, per **eccesso di disidratazione**.

È fondamentale riconoscere i segnali di allarme così da prevenire e compensare repentinamente gli effetti negativi del caldo, attraverso la gestione e l'adeguamento della terapia diuretica o la riduzione delle dosi dei farmaci, sotto stretto **controllo del medico curante**.



VIAGGIARE IN SICUREZZA



- Fondamentale l'alimentazione:** è importante preferire **cibi poco salati**, consumare frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno) e **bere molta acqua** (preferibilmente non gassata e lontano dai pasti). Evitare gli alcolici e optare per pasti leggeri adatti anche per chi pratica sport e lavora, non cadere in tentazione di gelati, bevande zuccherine e succhi di frutta confezionati.
- Prestare attenzione alla **familiarità**, approfondendo la storia di patologie pregresse e diffuse in famiglia; esporsi in spiaggia nelle ore meno calde della giornata, con un cappello o la testa bagnata e dedicarsi a lunghe nuotate o passeggiate in acqua.
- Per chi fa uso di **farmaci fluidificanti** si consiglia di mettere in valigia un foglio nel quale siano scritti i nomi e le dosi dei farmaci assunti abitualmente, la patologia di cui si soffre e i numeri da contattare in caso di bisogno.
- Sintomi come **giramenti di testa** o mancanza del respiro è sempre buona abitudine tastarsi il polso e sentire il ritmo del cuore.
- In **montagna**, attenzione alle altezze: altitudini elevate potrebbero provocare un rialzo della pressione in chi ne soffre e richiedere un aumento della dose del farmaco che si prende di solito. Meglio programmare una vacanza prolungata ad alte quote, non di pochi giorni o di poche ore, in modo da dar tempo all'organismo di adattarsi al nuovo clima.
- Al **mare**, oltre a non esporsi al sole durante le temperature più calde, fare attenzione alle immersioni subacquee. Sono proibite per chi ha già avuto una Trombosi cerebrale, un'ischemia, un difetto delle valvole del cuore o un forame ovale pervio.
- Punture di insetto:** si tratta di un evento che solitamente si verifica in persone predisposte alla Trombosi o che presentano più fattori di rischio contemporaneamente. Oltre a provocare

prurito e irritazione locale, le punture di insetto possono essere responsabili di Trombosi venosa superficiale, meglio conosciuta come **flebite**. È opportuno cercare di evitare le punture usando un repellente per insetti ed evitando i luoghi dove si possono rinfiancare i ragni, come rocce, arbusti, cumuli di legname e in generale le zone di campagna e di montagna incolte. Sono soprattutto i ragni a causare una **infiammazione** importante nella sede della puntura, che può trasformarsi in tromboflebite: una infiammazione locale accompagnata dalla formazione di un trombo nella vena. Se capita di essere punti è opportuno farsi visitare da un medico, il quale prescriverà una cura appropriata a base di crema da applicare localmente o, nei casi più gravi, farmaci come antistaminici o antibiotici per evitare lo sviluppo dell'infezione.

8. Mai dimenticare le **calze elastiche**: sono obbligatorie in gravidanza perché aiutano il sangue a tornare rapidamente al cuore e riducono la probabilità che le vene profonde delle gambe perdano elasticità.
9. Il consiglio più importante rimane quello di utilizzare **buon senso e attenzione**. I **sintomi** della Trombosi sono vari: una gamba gonfia più dell'altra, un dolore forte a un polpaccio o sulla schiena, in alcuni casi la mancanza di respiro o un improvviso mal di testa.
10. Se **abbiamo dei sospetti** rivolgiamoci immediatamente al medico così da effettuare tutti gli accertamenti necessari. La Trombosi si può curare e soprattutto prevenire: è importante non sottovalutare i segnali. Così sarà possibile godersi in modo spensierato l'estate e il caldo".



SALIRE AD ALTA QUOTA: 10 CONSIGLI PER SFATARE UN MITO

La montagna non causa problemi agli ipertesi, ma se si è affetti da pressione alta è bene tenere presenti alcuni accorgimenti e precauzioni. Ecco quali:

1. Evitare di andare oltre i **2500-3000 metri** perché la pressione arteriosa aumenta a causa sia dell'aria più rarefatta sia dell'assenza di ossigeno, creando rischi per gli ipertesi.
2. L'abbassamento della temperatura porta a un naturale **innalzamento della pressione sanguigna**; dunque, è bene mettersi al riparo dalle basse temperature.
3. È meglio **limitare le attività intense** perché la fatica fa aumentare la pressione. Le escursioni sono consentite, ma con moderazione e in luoghi che non richiedano grandi impegni.
4. La **cucina di montagna** è spesso molto grassa e pesante, a base di burro, formaggi, cibi salati e con molti alcolici. È bene evitare grappe e liquori, oltre ovviamente il fumo.
5. Il bisogno delle calorie in alta montagna è diverso da quello abituale e potrebbe verificarsi un calo dell'appetito chiamato "**anoressia da alta quota**" causato dalla mancanza di ossigeno: è consigliabile fare più spuntini durante il giorno con cibi facilmente digeribili e in piccole quantità evitando i cibi più grassi e ricchi di sale.
6. Durante le passeggiate è importante portare sempre con sé almeno mezzo litro di **acqua**.
7. È importante ricordarsi di portare sempre con sé i propri **farmaci** e di assumerli senza considerare il fuso orario. Se viaggiate in aereo conservateli in un sacchetto di plastica a parte. Unica accortezza: a quote **superiori ai 3500 metri i farmaci smettono di fare effetto**.
8. È consigliabile monitorare i propri **dati sanguigni** con costanza, anche a domicilio.
9. Ricordate di portare con voi un foglio su cui **annotate le vostre generalità**, eventuali **allergie, malattie e medicine assunte**.
10. Oltre ai farmaci che assumete con regolarità, ricordatevi di portare con voi qualche piccolo "**kit di sopravvivenza**" contenente: repellenti

per insetti, bende elastiche, lassativi, antiinfiammatori, antibiotici, antidiarroici, antidolorifici, antistaminici, cerotti, sonniferi, apparecchi per la pressione, bombole di ossigeno. Ma anche coltellini svizzeri, forbicine, pinzette e... **tanta voglia di partire ma ricordando di mettere in valigia questo Decalogo di ALT di «Buonsenso ad alta quota».**



CHIRURGIA E TROMBOSI



La chirurgia aumenta di per sé la probabilità di Trombosi ma non per tutti nello stesso modo: chi rischia di più deve **protegersi meglio e più a lungo**. Ognuno di noi deve fare la propria parte, lavorando in squadra: il paziente deve imparare a riconoscere segni e sintomi sospetti, e riferirli al medico che farà la diagnosi.

Quando il chirurgo incide i tessuti con il **bisturi**, mette il sangue a contatto con sostanze che lo confondono e lo spingono a coagulare. Quando si è in buona salute e si cammina, i muscoli delle gambe spingono il sangue verso il cuore; il paziente operato invece rimane **immobile a letto** per qualche giorno, o qualche settimana: l'attività muscolare si riduce, la circolazione del sangue rallenta e **il rischio di Trombosi aumenta**. Inoltre, i **tessuti operati sono infiammati**, e questo aumenta ulteriormente la tendenza del **sangue a coagulare** e a formare trombi soprattutto **nella parte venosa** del nostro sistema circolatorio.

Come ridurre il rischio?

1. Utilizzo di **calze elastiche** adatte a favorire il ritorno del sangue al cuore.
1. Cura farmacologica con **farmaci anticoagulanti** che fluidificano il sangue, sempre su prescrizione del medico.
1. Bere molta **acqua** per mantenere la naturale fluidità del sangue.

2. Se non indispensabile evitare i viaggi prolungati (oltre le 4 ore) in auto o in aereo nelle quattro settimane successive a un intervento chirurgico ed **evitare viaggi prolungati** in posizione scomoda.

Non siamo tutti uguali, su una eventuale "predisposizione" si inseriscono fattori transitori e fattori legati allo stile di vita. Smettere di fumare, ridurre il sovrappeso, risolvere le infezioni aiuta a prepararsi all'intervento riducendo al minimo l'impatto di fattori di rischio addizionali per Trombosi.

Chi prende farmaci anticoagulanti che cosa deve sapere?

Quando per prevenire la Trombosi sono necessari farmaci anticoagulanti, il medico li suggerisce e illustra al paziente rischi, benefici e precauzioni d'uso.

Per approfondimenti sfoglia SALTO N.76 dedicato alla relazione tra Chirurgia e Trombosi online sul sito di ALT www.trombosi.org

Chi assume abitualmente dicumarolici che cosa deve fare?

1. Deve **avvertire il chirurgo** che assume una terapia anticoagulante o antiaggregante
2. **Non deve usare Eparina dopo l'intervento**, in quanto è già anticoagulato dal dicumarolico
3. Non deve **mai sospendere** né ridurre la terapia anticoagulante di propria iniziativa e per suggerimento di personale non medico.

CHI ASSUME EPARINA DEVE

1. Eseguire l'iniezione **sottocutanea** in modo corretto.
2. Rispettare l'**orario** di assunzione (ogni 12 o 24 ore secondo le indicazioni del medico).
3. Verificare l'**emocromo** con conta piastrinica all'inizio della terapia.
4. Assumere il farmaco per tutto il periodo indicato e alle **dosi indicate**.
5. **Evitare** l'assunzione contemporanea di acido acetilsalicilico (**Aspirina**) o antinfiammatori (FANS) salvo ibuprofene, paracetamolo e nornamidopirina.
6. Segnalare al medico **eventuali emorragie**.
7. **Segnalare l'uso di questi farmaci** in caso di necessità di interventi chirurgici o diagnostici invasivi.

CALZE ELASTICHE PROTEZIONE E SOLLIEVO

La calza elastica è indispensabile per chi ha una Trombosi venosa. Impedisce al sangue di passare e di riempire eccessivamente le vene superficiali che, non essendo protette dalle fasce muscolari, perdono elasticità, si dilatano, diventano varicose e facilitano la formazione di nuovi trombi.

Indossare le calze elastiche (prima classe di compressione) durante il giorno: la **mattina**, dopo l'igiene personale, deve essere **calzata a gamba vuota**; quindi, **stendersi sul letto con le gambe alzate** e appoggiate alla testiera del letto o al muro per almeno cinque minuti, muovere le dita dei piedi e

contrarre i polpacci, finché nel giro di pochi minuti le gambe diventano pallide e asciutte.

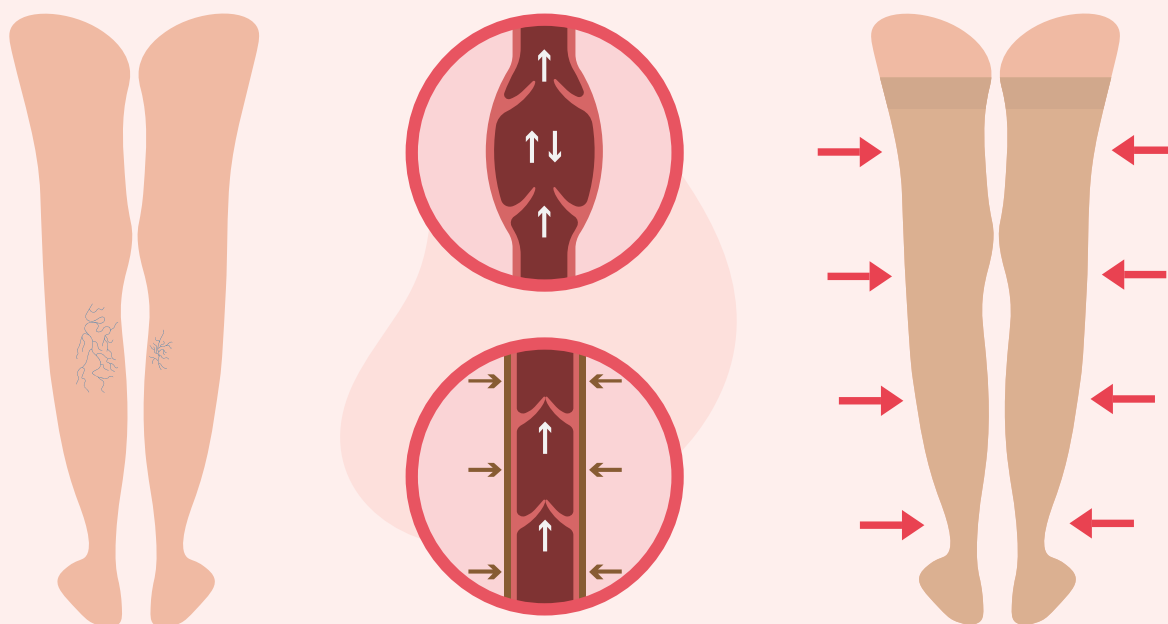
Quando le gambe sono asciutte e pallide, appoggiarle sul letto e calzare le calze, dopo aver fatto un leggero massaggio con borotalco (non usare creme) a partire dalla punta del piede fino all'inguine, per facilitare il ritorno del sangue verso il cuore.

La notte togliere le calze. Sistemare sotto i piedi del letto o della rete due tasselli di spessore adeguato (circa 15 cm) in modo che durante la notte il sangue torni più rapidamente al cuore.

La calza va portata per almeno un anno e a volte per sempre: dà molto sollievo.

I CONSIGLI DI ALT

1. Scegliere calze elastiche di **prima classe di compressione**, autoreggenti in microfibra oppure cotone, non di nylon, disponibili in negozi di ortopedia o in farmacia (attenzione alla definizione prima classe).
2. **Evitare i gambalotti** che spesso provocano costrizione sotto il ginocchio peggiorando la circolazione anziché migliorarla.
3. Si raccomanda che la calza sia **adatta alla misura** della coscia, del polpaccio e della caviglia e alla lunghezza della gamba: il negoziante o il farmacista dovrebbe misurare questi parametri.
4. Con il tempo e coi lavaggi, l'elasticità della calza tende a diminuire, quindi è necessario **sostituirla frequentemente** con una nuova.
5. Portare le calze sempre **durante il giorno**, soprattutto durante attività fisica o dovendo rimanere a lungo in piedi; non durante attività fisica in acqua, ovviamente.
6. Se si sta seduti a lungo, contrarre ritmicamente i polpacci, flettere i piedi verso l'alto, ruotare le caviglie, con calma e con continuità: questi **semplici esercizi** facilitano il ritorno del sangue al cuore attraverso la pompa muscolare.



A TAVOLA IN SALUTE

Un'alimentazione equilibrata protegge dalle malattie croniche e salva la vita.

1. Aumenta il consumo di **frutta e verdura**: almeno 5 porzioni al giorno; ogni settimana 3 porzioni di verdura verde, 2 di verdura arancione, 3 di legumi, 3 di verdura ricca di fibra, 7 di altra verdura o frutta.
2. Aumenta il consumo di **latticini magri**.
3. Usa poco burro.
4. Preferisci **prodotti naturali e freschi** a quelli elaborati o conservati.
5. Consuma più **carne bianca** e meno carne rossa.
6. Mangia **pesce** almeno 2 volte alla settimana.
7. Mangia ogni giorno un cibo a scelta per **ogni gruppo di cibi della piramide della salute**.
8. Il **sale** è essenziale ma in quantità molto limitata: **non più di 5 grammi al giorno** (un cucchiaino da tè). Usare le spezie può essere una buona opzione per dare sapore alle nostre ricette.
9. Aggiungi **poco zucchero** nei cibi e riduci uso di bevande zuccherine.
10. Preferisci **carboidrati derivati da grano e frumento non raffinati** (integrali) e ricchi di fibra. Contribuiscono a ridurre la probabilità di andare incontro a un evento cardiovascolare, aiutano ad evitare il sovrappeso e l'obesità e il diabete di tipo 2, facilitano la digestione e proteggono l'intestino.



RACCOMANDAZIONI DI SCIENZA E BUONSENNO

Le malattie da Trombosi possono essere evitate. Chi viene colpito, deve comunque impegnarsi per non avere un nuovo episodio. Trovare un **equilibrio** per mangiare sano e vivere

bene significa vivere meglio, anche se non necessariamente più a lungo. Se **coloro che non hanno mai avuto una Trombosi** devono scegliere uno stile di vita corretto, a maggior ragione questi suggerimenti diventano importanti **per chi con la Trombosi ha già avuto** un incontro ravvicinato o presenta un rischio particolarmente elevato di averlo.

L'utilizzo di farmaci idonei, in dosi adeguate, l'attento rispetto delle regole d'uso, l'attenzione ai fattori di rischio, la disponibilità di informazioni preziose: tutto questo vi aiuterà a evitare un primo o un nuovo incontro ravvicinato con una malattia da Trombosi.

Decalogo per prevenire la Trombosi, e non solo...

1. No al fumo attivo e passivo.
2. Meno grassi nell'alimentazione e più frutta e verdura.
3. Più pesce, meno carne e meno fritti.
4. Più attività fisica, almeno quaranta minuti al giorno: camminata a passo veloce, bicicletta, cyclette, nuoto o acquagym.
5. Meno stress.
6. Attenzione al controllo della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi.
7. Attenzione ai valori della pressione.
8. Ascoltare il ritmo del cuore con due dita della mano destra sul polso sinistro.
9. Seguire sempre le terapie e le indicazioni del medico.
10. In caso di sintomi sospetti rivolgersi al medico o al pronto soccorso per ecocolordoppler venoso agli arti inferiori e prelievo per dosaggio del D-dimero.



8 PASSI DI SCIENZA E BUON SENSO



1 Per **mantenere un peso** corporeo adeguato regola le **calorie assunte con quelle consumate**. Programmare un piano di attività fisica regolare (almeno 40 minuti al giorno) aiuta a consumare quelle in eccesso.



2 Per **non ingrassare** riduci progressivamente le porzioni di cibo nel piatto e di bibite nel bicchiere. Il sapore dei cibi si sente in bocca e non nello stomaco: mastica lentamente e assapora quello che mangi.



3 Per **perdere peso** programma un calo **continuo ma lento** (di settimana in settimana) mangiando in modo bilanciato, riducendo le porzioni e aumentando l'attività fisica.

4 Per i **bambini in sovrappeso**: aiutali ad essere responsabili di quanto e come mangiano. Se non basta chiedi l'aiuto di un nutrizionista.



5 Per **le donne in gravidanza**: un eccessivo aumento di peso aumenta il rischio di Trombosi delle vene delle gambe. Evitare di cadere in errore pensando di mangiare "per due".



6 Per le **donne che allattano**: non è vero che non **si può dimagrire** durante l'allattamento, ma con giudizio, lentamente e progressivamente.



7 Per chi è **sovrappeso o obeso**, soffre di qualche patologia e/o prende farmaci: mai i fai da te, non alle diete del momento, ma si consiglia sempre di consultare il medico.

8 Per **tutti**: scegliete **obiettivi raggiungibili, specifici, verosimili e non perfetti**. Per esempio: "fai più attività fisica" è un obiettivo generico, "cammina ogni giorno per 30 minuti" è un obiettivo specifico e misurabile. "Cammina 30 minuti almeno cinque giorni alla settimana" è più verosimile e non perfetto.



LAVORI IN CORSO

**SAVE
THE DATE**

**MERCOLEDÌ 16 APRILE 2025,
14° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi**

Visita il sito www.trombosi.org, la pagina Facebook e il profilo Instagram di ALT per conoscere le iniziative in programma e fare squadra con ALT nell'azione di diffusione e condivisione del messaggio di prevenzione per il bene di tutti.

UN IRONMAN PER LA RICERCA: UNA GIOIA DA CONDIVIDERE

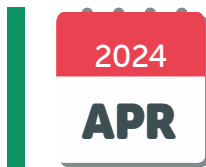
Simone è l'esempio di come un incontro ravvicinato con la Trombosi sia un evento che cambia la vita, ma non significhi smettere di sognare. Conoscere le malattie cardiovascolari, imparare a riconoscere i sintomi e ridurre i fattori di rischio, sono i primi passi per una vita in salute in cui è possibile anche preparare una delle gare più difficili al mondo: l'Ironman e... una gioia da condividere.

Inquadra il QR
CODE E LEGGI QUI
LA SUA STORIA



16 GIUGNO 2024: MISSIONE COMPIUTA, OBIETTIVO RAGGIUNTO!

Grazie a Simone per averci scelto e sostenuto e Grazie a tutti coloro che hanno donato e sostenuto questa missione per la lotta alla Trombosi.



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA SOCI

L'Assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per l'11 aprile alle ore 19.00 in prima convocazione e per il giorno **28 aprile alle ore 12.00** in seconda convocazione presso lo Studio Notai Roveda, Laurini, Clerici e D'Amore - Via Mario Pagano, 65, Milano, per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. **approvazione del rendiconto economico al 31.12.2024;**
2. **rinnovo cariche del Collegio dei Revisori dei Conti;**
3. **rinnovo cariche dei Membri del Consiglio Direttivo;**
4. **relazione del Presidente per il 2024 e programmi per il 2025;**
5. **relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;**
6. **varie ed eventuali.**

Il Presidente

Lidia Rota Vender



Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 28 aprile 2025 alle ore 12.00
il signor/la signora
a votare in mia vece.

DATA

FIRMA

(da inviare in busta chiusa: a ALT - Onlus - Via Lanzone, 27 - 20123 Milano oppure via email a alt@trombosi.org)

Hanno parlato di NOI

Grazie a tutti i giornalisti che sono sempre al fianco di ALT nell'azione di sensibilizzazione e informazione sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi.

Web

Ilsole24ore.com
Italpress.com
Italia-News.it
Ilmirino.it
Superabile.it
Cronachediscienza.it
Ilgiornaleditalia.it
Ilfattoquotidiano.it
Tecnomedicina.it
Blog.it
Siciliainternazionale.com
Telecitta.tv
Cremonaoggi.it
ORE12WEB.IT
Azsalute.it
Lasicilia.it
Supertvoristano.it
Oglioponews.it
Opera2030.it
Stylise.it
Cremaoggi.it
Tiscali.it
Lanotifica.it
Tempostretto.it
OkMugello.it
Pugliain.net
Okvaldisieve.it
Siciliareport.it
Ilpunto notizie.it
Zerounotv.it
Ildenaro.it
Laprovinciacr.it
Bionotizie.com
Vignola2000.it

Stampa

Corriere della Sera
Salute (La Repubblica)
L'Eco di Bergamo
Oggi
Chi
Bergamo Salute
Medico e Bambino
La Voce di Mantova

**Grazie alle
concessionarie che ci
offrono gratuitamente
gli spazi per pubblicare
le nostre iniziative**

GQ
Il Giornale del Piemonte e della Liguria
(Il Giornale)
Giallo Zafferano

Per non perdere nessun
aggiornamento di ALT e
sulla prevenzione della
Trombosi iscriviti
alla newsletter mensile di
ALT su www.trombosi.org,
una volta ricevuta potrai
condividerla con chi vorrai.



ANNO XXXVI - N. 97
DICEMBRE 2024

DIRETTORE RESPONSABILE
Claudia Rota

TESTI DI
Lidia Rota Vender

COORDINAMENTO EDITORIALE
Isabella Melchionda

EDITORE
ALT - Associazione
per la Lotta alla Trombosi e alle malattie
cardiovascolari - Onlus
Via Lanzone, 27
20123 Milano
tel. +39 02 58.32.50.28
alt@trombosi.org
www.trombosi.org

PRESIDENTE
COMITATO SCIENTIFICO
Valentin Fuster

REALIZZAZIONE GRAFICA
Dugongo

REALIZZAZIONE EDITORIALE
STAMPA
LEVA Srl
Via B. Crespi 30/2
20159 Milano

Abbonamento annuo 20 euro
c/c postale n. 50 29 42 06

Bonifico bancario
IBAN:
IT24X0306234210000002304085

I NUMERI DI ALT

 **5.182 follower**
Facebook <https://www.facebook.com/ALTonlus>

 **2.294 follower**
Instagram <https://www.instagram.com/altonlus/>

 **718 visualizzazioni**
YouTube <https://www.youtube.com/user/ALTonlus/videos>

 **6500 iscrizioni**
alla Newsletter <http://www.trombosi.org/>



Sostenere ALT per:

1. PROMUOVERE LA CONOSCENZA segui, condividi con i tuoi contatti e salva i post di ALT che trovi online sulla Pagina Facebook di **ALT-Associazione per la Lotta alla Trombosi- Onlus** - @ALTonlus o sul profilo Instagram @altonlus

2. SOSTENERE UN FONDO DI RICERCA PER:

- LA PREVENZIONE **DELL'ICTUS CEREBRALE DA FIBRILLAZIONE ATRIALE**, in memoria dei coniugi Maria e Guido Marsigliesi
- **L'EMBOLIA POLMONARE NEI GIOVANI** in memoria di Sergio Frasson
- LA PREVENZIONE della **TROMBOSI NELLA DONNA** per la prevenzione della Trombosi nelle donne in gravidanza, dopo il parto o in terapia ormonale
- LA PREVENZIONE DELLA **TROMBOSI E MALATTIE DEL FEGATO**
- **TROMBOSI NEL BAMBINO E NEL NEONATO** a sostegno del **R.I.T.I. Registro Italiano Trombosi Infantili**
- LA PREVENZIONE DELLA **TROMBOSI E CANCRO**
- LA PREVENZIONE DELLA **TROMBOSI E MALATTIE DEL POLMONE**
- LA PREVENZIONE DELLA **TROMBOSI CEREBRALE**
- **GLI INFERMIERI**, in memoria di Adelino Rota per il sostegno della preparazione di infermieri specializzati nella **prevenzione, diagnosi e cura della Trombosi**

3. DESTINARE IL 5X1000 inserendo il **codice fiscale 970 526 801 50** nel **primo riquadro in alto a sinistra**

4. DONARE IN MEMORIA per mantenere vivo il ricordo di una persona cara o per esprimere vicinanza e sostegno alla sua famiglia.

5. VERSARE UN CONTRIBUTO UNA TANTUM, la donazione è detraibile

6. VERSARE UNA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE:

- **Socio Ordinario** 20 €
- **Socio Sostenitore** 60 €
- **Socio Benemerito** 300 €.

Coloro che sostengono ALT ricevono per l'anno in corso **SALTO**, periodico di educazione e informazione sulle attività di ALT.

COME DONARE

- **In Banca** all'IBAN IT24X0306234210000002304085
- **In Posta** con bollettino di c/c n.50294206 o con bonifico postale all'IBAN IT46Z0760101600000050294206
- **Online** con una carta di credito sul sito www.trombosi.org

COME USUFRUIRE DEI BENEFICI FISCALI

I contributi devoluti ad ALT (**ad esclusione delle quote associative**) sono deducibili: scrivere ad ALT all'indirizzo amministrazione@trombosi.org i propri dati fiscali **NOME - COGNOME - INDIRIZZO - CODICE FISCALE**, ALT provvederà a inviare la ricevuta direttamente via e-mail.

QUANDO DONARE SIGNIFICA RICEVERE UN DONO

"A volte capita che incrociamo persone che riescono a cambiare la vita di molti: è successo questo, con il Signor Marsigliesi. Tutti noi e molti di voi gli dobbiamo gratitudine, siamo molto fieri di lui."

GRAZIE

Il Presidente

Lidia Rota Vender



Inquadra il QR CODE
per ascoltare la sua storia



Associazione per la Lotta
alla Trombosi e alle malattie
cardiovascolari

Nella dichiarazione dei redditi
non perdere l'occasione per **scegliere**
la tua Associazione del cuore

5 X 1000
il bene di molti

Inserisci la tua **firma** e il **codice fiscale**
nel primo riquadro in alto a sinistra

CODICE FISCALE

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46, C. 1, DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117, COMPRESSE LE COOPERATIVE SOCIALI ED ESCLUSE LE IMPRESE SOCIALI COSTITUITE IN FORMA DI SOCIETA', NONCHE' SOSTEGNO DELLE ONLUS ISCRITTE ALL'ANAGRAFE</p> <p>FIRMA LA TUA FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97052680150</p>	
---	--

Insieme per dire ALT alla Trombosi

ALT ONLUS

Via Lanzone, 27 - 20123 Milano

T. 02 58 32 5028 M. alt@trombosi.org

www.trombosi.org

