

ST. JOSEF

CENTRO DELLA SALUTE



BUONI
REGALO



N° 1

MAGAZINE DELLA SALUTE

RIMANERE IN SALUTE

TEMI:

Salute intestinale e prevenzione | Endometriosi | Mal di schiena | Prevenzione cardiaca supportata dall'intelligenza artificiale | Uno sguardo alla storia | Storia di un paziente



Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer
Direttore Sanitario ST. JOSEF Centro della Salute Merano – Bolzano

PREFAZIONE

Al **ST. JOSEF Centro della Salute Merano - Bolzano** la persona è al centro dell'attenzione. Qui, la missione secolare delle Suore dell'Ordine Teutonico „*Aiutare e Curare*“ viene attuata in una forma moderna. La nostra attività si basa sulla stretta collaborazione interdisciplinare del team, che lavora insieme per proteggere e mantenere una condizione di salute e

– quando necessario – avviare rapidamente un trattamento e accompagnare il processo di guarigione delle/dei pazienti. La rivista **ST. JOSEF „Rimane in Salute“** intende contribuire, con aggiornate conoscenze, a promuovere e preservare la vostra salute. Vi auguriamo una lettura interessante e informativa.

SALUTE INTESTINALE E PREVENZIONE

L'endoscopia come chiave per la diagnosi

La salute intestinale svolge un ruolo centrale per il benessere generale della persona. L'intestino non è solo sede della digestione e dell'assorbimento, ma ospita miliardi di microrganismi che insieme formano il microbiota intestinale. Questa comunità di batteri, virus e funghi è strettamente legata a numerose funzioni corporee anche extraintestinali. L'intestino comprende l'intestino tenue, il principale sito di digestione, dove zuccheri, grassi e proteine vengono scomposti nei loro componenti più piccoli e assorbiti nel sangue e l'intestino crasso, che è principalmente responsabile dell'assorbimento di acqua e sali minerali, oltre che della formazione e dell'eliminazione delle feci e ospita anche la maggior parte della flora intestinale. Lo stress cronico, la mancanza di sonno, la sedentarietà, una alimentazione scorretta e l'eccessivo consumo di alcol influenzano negativamente il microbiota. Al contrario, l'esercizio fisico regolare, una nutrizione bilanciata e ricca di fibre alimentari provenienti da cereali integrali, frutta, verdura e legumi e tecniche di rilassamento sono essenziali per il suo buon mantenimento.

Un microbiota alterato è stato associato a varie patologie, non solo a carico dell'apparato digerente, e può giocare un ruolo importante nella sindrome dell'intestino irritabile che rappresenta una frequente alterazione funzionale gastrointestinale e nel controllo di obesità e diabete.

PREVENZIONE INTESTINALE

La salute intestinale è fondamentale per il benessere generale, ma anche per la prevenzione di gravi malattie come il cancro del colon-retto e le malattie infiammatorie croniche intestinali. In particolare, nella prevenzione del cancro del colon-retto, la prevenzione intestinale svolge un ruolo cruciale, poiché questa è una delle forme di cancro più comuni al mondo e spesso presenta sintomi solo in fase avanzata.

Il cancro del colon-retto si sviluppa spesso da piccole formazioni benigne della mucosa intestinale (polipi), che possono essere individuate e



Il nostro Gastro-team:
Dr. Michele Comberlato, Dr. med. univ. Thomas Buratti e Dr. Dietmar Stüker



Dr. Michele Comberlato
Gastroenterologia und Endoscopia
Merano & Bolzano

rimosse durante esami preventivi come la colonscopia, prima che si trasformino in tumori maligni.

Metodi di indagine alternativi e complementari includono il test del sangue occulto nelle feci (Hämoccult), la colonscopia virtuale (esame radiologico), la capsula endoscopica (una piccola capsula con una telecamera incorporata che deve essere ingerita dal paziente), test genetici (in particolare per persone con predisposizioni genetiche) e biopsie liquide (frammenti di tumore possono essere rilevati nel sangue).

Il cardine della prevenzione e della diagnosi precoce è comunque la colonscopia.

Le persone a partire dai 50 anni (o prima in caso di rischio familiare) dovrebbero sottoporsi ad una visita specialistica gastroenterologica per valutare i fattori di rischio e prendere in considerazione l'esecuzione di una colonscopia di prevenzione, che permette anche di asportare eventuali polipi. La frequenza degli esami successivi dipenderà dall'esito del primo esame e dai fattori di rischio individuali.



CONCLUSIONE

Una accurata gestione della salute intestinale è di fondamentale importanza per la prevenzione di malattie gravi dell'intestino, in particolare del cancro del colon-retto e di altre patologie. Quando necessario, la colonscopia e altre moderne procedure diagnostiche offrono la possibilità di rilevare e trattare precocemente le malattie. Uno stile di vita sano, inclusa una dieta ricca di fibre, esercizio fisico regolare e gestione dello stress, favoriscono la salute intestinale e possono contribuire a ridurre il rischio di malattie intestinali. Una accurata e responsabile gestione dell'apparato digerente dovrebbe essere promossa come parte integrante della prevenzione sanitaria nella popolazione per ridurre l'insorgenza di gravi malattie intestinali e migliorare la qualità della vita.

ENDOMETRIOSI

Comune eppure sconosciuta

L'endometriosi è una malattia cronica in cui il tessuto simile al rivestimento uterino cresce al di fuori della cavità uterina. Questi focolai possono svilupparsi nel bacino o in altre aree del corpo. Quando è interessata la parete dell'utero, si parla di adenomiosi. I focolai di endometriosi causano infiammazioni, aderenze e cisti nelle ovaie (endometriomi). Le donne in età riproduttiva sono particolarmente colpite, rappresentando circa il 10-15 % della popolazione femminile.

I sintomi tipici includono forti dolori mestruali, dolori addominali inferiori e dolori durante la minzione, la defecazione o i rapporti sessuali. La malattia può ridurre significativamente la qualità della vita e portare all'infertilità lavorativa. Inoltre, l'endometriosi è spesso associata a infertilità.

L'articolo completo e ulteriori contributi su importanti temi di salute:
www.stjosef.it/it/attualita/news



Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc.
Ginecologia e Ostetricia
Merano & Bolzano



Il team di medici specialisti in Ginecologia e Ostetricia:
Dr.ssa med. univ. Judith Wörnhart, Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc. e Dr.ssa Ester Scuola

MAL DI SCHIENA: UNA PATOLOGIA DIFFUSA

Cause e opzioni terapeutiche

Il mal di schiena è uno dei problemi di salute più comuni nei paesi industrializzati e colpisce persone di tutte le età. Secondo le statistiche più recenti, circa il 70-85 % della popolazione soffre di mal di schiena almeno una volta nella vita. È particolarmente importante sottolineare che il mal di schiena non è solo un problema fisico, ma rappresenta anche un notevole onere psicologico e sociale. A livello globale, provoca costi economici elevati a causa di assenze dal lavoro e cure mediche. Le cause sono molteplici e complesse.

Circa il 10 % dei pazienti presenta una causa chiaramente identificabile, come ernie del disco, fratture vertebrali o stenosi del canale vertebrale. Nella maggior parte dei pazienti non si riscontra una causa evidente. Questa forma di mal di schiena spesso si manifesta in forma acuta e scompare entro poche settimane, ma in alcuni casi può diventare cronica.

I fattori di rischio includono l'età, le sollecitazioni professionali come la seduta prolungata, il sollevamento di pesi, vizi di postura, movimenti ripetitivi e scorretti, così come l'inattività fisica (che indebolisce la muscolatura dorsale), lo stress e stati di ansia.

La diagnosi si basa principalmente su un'anamnesi dettagliata e un esame fisico. Procedure di imaging come radiografie, risonanza magnetica

(MRT) o tomografia computerizzata (CT) vengono generalmente utilizzate solo in caso di sospette cause specifiche o decorso cronico.

Le misure di prevenzione giocano un ruolo centrale nel prevenire il mal di schiena o nel prevenire la sua cronicizzazione. Queste includono attività fisica regolare, in particolare esercizi di rafforzamento per la muscolatura del tronco, la progettazione ergonomica del posto di lavoro, come una corretta postura seduta, e il sollevamento di carichi pesanti. Anche la gestione dello stress deve essere affrontata, poiché è stato dimostrato che lo stress cronico porta spesso alla cronicizzazione del mal di schiena. Il trattamento del mal di schiena dipende dalla causa e dall'andamento dei sintomi. Nella maggior parte dei casi, un miglioramento a lungo termine si ottiene con una terapia conservativa consistente in fisioterapia, esercizi di rafforzamento e allungamento, eventualmente integrata con tecniche manuali aggiuntive. Nei casi acuti, antidolorifici come paracetamolo, farmaci antinfiammatori o miorilassanti sono essenziali per alleviare il dolore. In alcuni casi, l'opzione di un'infiltrazione può essere considerata per interrompere il dolore.

Un intervento chirurgico viene preso in considerazione solo in caso di deficit neurologici o gravi alterazioni strutturali del disco o della colonna vertebrale.

CONCLUSIONE

Il mal di schiena è un problema di salute diffuso e complesso, influenzato da una varietà di fattori. Una diagnosi precoce e un approccio terapeutico personalizzato sono fondamentali per migliorare la qualità della vita dei pazienti e minimizzare le conseguenze sociali ed economiche. Le misure di prevenzione dovrebbero essere prioritarie per ridurre il rischio di cronicizzazione. Questo approccio olistico è particolarmente al centro dell'attenzione al **ST. JOSEF Centro della salute**, dove un team interdisciplinare specializzato si prenderà cura di voi con competenza.



Il nostro team di esperti per la salute della colonna vertebrale, delle articolazioni e dell'apparato muscolo-scheletrico:

Dr. med. univ. Julian Lair, Dr. med. univ. Manfred Brandstätter (Ortopedia e Traumatologia)
Dr. med. Maximilian Broger (Neurochirurgia)
Simon Egger, Dott.ssa Martina Soraccrepa (Osteopatia e Fisioterapia)



Dr. med. univ. Hannes Stoll
Medicina Interna e Nefrologia
Merano & Bolzano

PREVENZIONE CARDIACA SUPPORTATA DALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE:

Cardisiografia

Le malattie cardiache sono tra le principali cause di morte nel mondo, motivo per cui è importante riconoscere i rischi in modo precoce. La cardisiografia è una nuova procedura diagnostica non invasiva supportata dall'intelligenza artificiale, che può rilevare già piccoli cambiamenti nell'attività cardiaca, rappresentando così un'importante innovazione nella prevenzione cardiaca. Questo la rende un metodo di esame ideale nel contesto dei check-up di routine o nella medicina preventiva primaria. Il principio della cardisiografia si basa sulla rilevazione e l'analisi dei segnali cardiaci, che vengono acquisiti tramite sensori speciali. Oltre alle variazioni di tensione (come nell'ECG), vengono misurati anche sottili movimenti meccanici del muscolo cardiaco che vengono analizzati tramite algoritmi computerizzati. Grazie all'intelligenza artificiale, gli algoritmi di analisi vengono continuamente ottimizzati per fornire parametri e informazioni sempre più accurati.

Uno dei principali vantaggi della cardisiografia è la sua capacità di identificare precocemente le alterazioni patologiche della funzione cardiaca. Questo consente una diagnosi precoce di aritmie cardiache, disturbi della circolazione e/o insufficienza cardiaca, prima ancora che compaiano sintomi clinici. Ciò è particolarmente importante per la prevenzione primaria, poiché i cambiamenti preclinici sono spesso reversibili se trattati tempestivamente. Anche per i pazienti già in cura per malattie cardiovascolari, la cardisiografia consente un monitoraggio continuo della funzione cardiaca e, in caso di cambiamenti, un rapido adeguamento terapeutico.

CONCLUSIONE

La cardisiografia rappresenta una procedura innovativa che offre un grande potenziale nella prevenzione cardiaca. La sua capacità di rilevare precocemente alterazioni funzionali e meccaniche del muscolo cardiaco la rende uno strumento prezioso nella prevenzione e nella diagnosi precoce delle malattie cardiache. In combinazione con i metodi diagnostici esistenti, la cardisiografia ha il potenziale per migliorare la valutazione del rischio e, in ultima analisi, per migliorare l'assistenza ai pazienti. Al **ST. JOSEF Centro della salute** offriamo questa nuova procedura supportata dall'intelligenza artificiale all'interno di pacchetti preventivi speciali.

AMBITI SPECIALISTICI

Chirurgia generale e viscerale

Anestesia e terapia del dolore

Oftalmologia

Dermatologia

Endocrinologia

Endoscopia

Nutrizione

Gastroenterologia

Ginecologia e Ostetricia

Otorinolaringoiatria

Medicina interna

Cardiologia

Medicina generale e complementare

Nefrologia

Neurochirurgia

Neurologia

Oncologia

Ortopedia e Traumatologia

Pediatria

Fisioterapia e Osteopatia

Chirurgia plastica,
Dermochirurgia e
Chirurgia della mano

Podologia

Psicologia

Urologia e Andrologia

UNO SGUARDO ALLA STORIA: AIUTARE E CURARE NEL CORSO DEL TEMPO

L'Ordine Teutonico nacque nel 1190 come atto di carità, quando cittadini di Brema e Lubeca durante la Terza Crociata costruirono ospedali da campo. Dal 1202 l'Ordine è ininterrottamente presente in Alto Adige. I frati dell'Ordine gestiscono parrocchie, convitti per studenti e scolari, scuole, case per ospiti e aziende agricole, mentre le suore dell'Ordine operano principalmente in case di riposo e strutture di assistenza, nonché in strutture sanitarie. La tradizione dell'«Aiutare e Curare» continua ancora oggi, in particolare nel **ST. JOSEF Centro della Salute**, dove i valori fondamentali dell'Ordine – assistenza, empatia ed eccellente cura medica – vengono vissuti in forma moderna.

www.stjosef.it/it/attualita/news

STORIA DI UN PAZIENTE

Un secondo parere porta nuova speranza

Un giovane padre di famiglia si è trovato a dover affrontare una situazione clinica molto grave.

A causa di persistenti dolori addominali e di un grave calo di peso, ha cercato un consiglio medico, e la diagnosi di tumore avanzato ha colpito duramente lui e la sua famiglia.

In queste drammatiche situazioni è molto difficile potere intervenire in maniera efficace sulla patologia di base, ma una accurata valutazione dei dati clinici può però consentire di trattare con buon esito, la sintomatologia e di migliorare la qualità di vita dei pazienti con procedure o trattamenti selezionati caso per caso. Così è stato fatto con questo paziente presso il **ST. JOSEF Centro della salute**. Dopo una attenta valutazione da parte di un team di medici specialisti, con particolare esperienza nel settore, è stata data l'indicazione ad un trattamento endoscopico, che è stato eseguito in tempi brevi e ha consentito al paziente di rientrare a casa propria e di mantenere una regolare alimentazione, con grande soddisfazione sua e della sua famiglia. Non sempre si riesce ad attuare un trattamento radicale quando si devono affrontare patologie molto gravi e invalidanti, ma in questi casi si può cercare di intervenire sulla sintomatologia e sulla qualità di vita dei pazienti, con buoni risultati.

La storia di questo paziente è una testimonianza di quanto sia importante valutare approfonditamente ogni situazione critica e cercare sempre possibili e praticabili vie di terapia, nel rispetto della persona e dei suoi desideri. Presso il **ST. JOSEF Centro della salute** dedichiamo sempre grande attenzione ai nostri pazienti e, in alcuni casi, medici esperti possono fornire valide alternative terapeutiche in situazioni apparentemente senza speranza.



Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer



Dr. Michele Comberlato

ST. JOSEF

MERANO

Via Franz Innerhofer 2/4
T 0473 864 333

Centro della salute

Direttore Sanitario Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer
health@stjosef.it | www.stjosef.it

BOLZANO

Via Brennero 2D
T 0471 1555 000