



# ...cose di Cuore

Associazione di Volontariato Onlus "Amici del Cuore, Venezia"  
federata a "Triveneto Cuore" - aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

## LE APNEE DEL SONNO

(dr. R. Mazzini U.O. Pneumologia - Venezia)



Il sonno è un fenomeno fisiologico che contribuisce in maniera importantissima al mantenimento del nostro equilibrio psicofisico. Vari disturbi possono interessarlo: cercheremo in questo breve intervento di fornire qualche informazione sui disturbi respiratori, in particolare le apnee. Da qualche tempo si sta sviluppando una certa attenzione al fenomeno del russamento di cui tutti noi abbiamo in qualche maniera esperienza: chi non ha mai sentito qualcuno

russare, talvolta anche in maniera molto rumorosa? Circa il 45% della popolazione russa in maniera saltuaria, il 25% abitualmente. Il russamento non è di per sé da considerare come malattia, ma può essere indicatore di disturbi del sonno, in particolare quando si accompagna ad altri sintomi. Quando la persona che russa riferisce di presentare eccessiva sonnolenza durante il giorno o risvegli notturni con sensazione di soffocamento o palpitazioni, oppure il partner riferisce di vere e proprie interruzioni del respiro durante il sonno, è il momento di approfondire la valutazione, perché potrebbe trattarsi di una cosiddetta sindrome delle apnee notturne. Qualche volta ci possono essere anche dei segni meno caratteristici: per esempio alterazioni dell'umore, difficoltà a concentrarsi, mal di testa al mattino, forte affaticabilità. Questi sintomi, se associati al russamento, vanno presi in considerazione come possibile espressione di disturbi respiratori del sonno. La sindrome delle apnee del sonno è una malattia seria, della quale non sempre viene riconosciuta l'importanza, che può comportare rischi considerevoli per la salute. Interessa circa il 4% degli uomini ed il 2% delle donne della popolazione generale, anche se negli ultrasessantenni la percentuale è senz'altro più elevata (11% secondo alcuni studi). Le apnee sono delle vere e proprie interruzioni del respiro, e sono considerate tali se hanno una durata di almeno 10 secondi, ma possono durare anche molto di più (30-40 secondi e oltre). In relazione a queste interruzioni del respiro si verificano degli abbassamenti dell'ossigenazione del sangue, in termini tecnici chiamate desaturazioni, con ripristino dei valori normali alla ripresa degli atti respiratori. Ovviamente a maggiore durata corrispondono più marcati effetti di desaturazione. Possiamo distinguere le apnee in centrali ed ostruttive. Le prime sono poco frequenti, e sono dovute ad alterato controllo sui muscoli della respirazione da parte dei centri nervosi che regolano la respirazione stessa. Le apnee ostruttive invece sono molto frequenti (circa 85% dei casi) e sono dovute ad un ostacolo del flusso dell'aria nelle vie respiratorie, con conservazione dei movimenti dei muscoli del torace e dell'addome nel tentativo di superare l'ostacolo. Il rimanente 12-13%...

*continua a pag.2*

## IL CORSO DI FORMAZIONE

(Per volontari)

L'associazione "Amici del cuore Venezia" affianca da sempre i cardiologi Veneziani e le Istituzioni locali con varie iniziative destinate alla prevenzione della malattia cardiovascolare nella città di Venezia e al sostegno anche finanziario dell'Unità operativa di Cardiologia. Nessuno dei soci dimentica però quanti, colpiti dalla malattia sono costretti a trascorrere periodi più o meno lunghi in corsia e diversi soci già da tempo si avvicinano in ospedale con discrezione armati di buona volontà e ricorrendo al proprio spirito di iniziativa e fantasia per rendere più piacevoli le ore del ricovero e talora offrendo un aiuto all'ora del pasto o della passeggiata che risulta essenziale per i più anziani e soli. Per essere veramente efficaci e indispensabile conoscere i bisogni dei ricoverati in corsia per aiutare efficacemente e non arrecare il minimo disagio o intralcio al processo di diagnosi cura e trattamento che avviene ogni giorno. Il corso di formazione è indispensabile per muoversi nel modo corretto per agire in sinergia efficace con gli altri volontari con i parenti dei ricoverati con il personale medico e infermieristico. Semplici regole da rispettare e molte preziose informazioni per essere veramente utili anche a noi stessi: conoscere e comprendere per agire bene. Conoscere la malattia e la guarigione per aiutare ed essere aiutati nel modo giusto. Il corso è rivolto ai soci ma anche a chi non ancora è associato ma desidera farlo in breve tempo. Una commissione del direttivo con la partecipazione di personale medico e dalla psicologa selezioneranno preliminarmente coloro che parteciperanno al corso di formazione e ne giudicheranno l'idoneità al termine: partecipare al corso e superare il giudizio di idoneità sarà requisito essenziale per poter espicare l'attività di assistente volontario in corsia. Auguri a tutti.

Anno IV - Numero 15  
Settembre 2008

Publicazione curata  
e distribuita da  
"Amici del cuore, Venezia"

### SOMMARIO

pag. 1 (segue a pag.2)

Le apnee del sonno  
Corso di formazione  
I° Corso di formazione

pag. 2 (segue da pag.1)

Le apnee del sonno  
Corso di formazione  
I° Corso di formazione

pag. 3

Gli amici di Cuore in  
visita a San Servolo e  
San Lazzaro

1° Trofeo di scacchi  
"Memorial Filippo  
Baracchi"

pag. 4

L'angolo di Storia  
Veneta

La Ricetta

Cerco Compro Vendo

Prossimi  
appuntamento

### I° Corso di Formazione per l'Assistenza Volontaria ai Ricoverati in Cardiologia

Il corso ha lo scopo di "formare" volontari addetti all'assistenza dei pazienti ricoverati presso l'U.O. di Cardiologia dell'Ospedale S.s. Giovanni e Paolo. L'assistenza in questione consiste essenzialmente in un supporto discreto ai ricoverati che lo gradiscano e si rivolge ovviamente ai più anziani e soli ma che non interferisca in alcun modo con la normale attività di corsia e con il decorso della malattia in senso stretto.

*continua a pag.2*



## LE APNEE DEL SONNO (continua da pag.1)

...è costituito dalle cosiddette apnee miste, che hanno una prima fase di arresto della respirazione come le centrali, seguita da una seconda fase in cui riprendono i movimenti dei muscoli di torace e addome ma non il flusso dell'aria nelle alte vie respiratorie fino alla successiva ripresa. Le cause responsabili delle apnee di tipo ostruttivo del sonno possono essere varie.

Alla base del fenomeno sta la normale riduzione di attività dei muscoli faringei che si manifesta durante il sonno. Ciò comporta un aumento della resistenza al passaggio dell'aria nelle vie aeree che, in alcune persone si associa a situazioni particolari, come l'aumento di volume di tonsille ed adenoidi, poliposi nasale o altri ostacoli nelle vie aeree, accentuata flaccidità dei muscoli della faringe, eccesso di peso corporeo che determina l'accumulo di grasso nel collo, abuso di alcool o farmaci sedativi prima di dormire che determina aumento della flaccidità muscolare e rallenta l'azione di controllo del sistema nervoso centrale. Nelle persone in cui sono presenti alcuni di questi fattori è molto probabile che si manifestino le apnee notturne. Come già detto precedentemente la conseguenza principale delle apnee è la compromissione dell'ossigenazione del sangue: è vero che la riduzione dei valori di ossigeno è solo temporanea, ma se pensiamo che il fenomeno può ripetersi molte volte nel corso di una notte (molte decine), è facilmente comprensibile come gli organi più sensibili siano sottoposti ad uno stress importante e ripetuto. Soprattutto cuore e cervello sono gli organi più esposti ai possibili danni, con conseguenze che vanno dall'ipertensione arteriosa alle aritmie cardiache anche gravi fino allo scompenso di cuore, all'infarto miocardico e all'ictus cerebrale. Inoltre non bisogna dimenticare che la sonnolenza durante il giorno è spesso il sintomo più frequente, e può portare a veri e propri addormentamenti improvvisi con ripercussioni importanti sulla vita sociale e lavorativa, e soprattutto con grave rischio di incidenti (stradali in particolare). La persona che ritiene di presentare dei sintomi che possano far pensare alle apnee notturne, deve rivolgersi al medico di fiducia o allo specialista, il quale, oltre ad una valutazione generale, provvederà alla compilazione di un semplice questionario (test di Epworth) che permette di quantificare, attraverso un punteggio, la sonnolenza riferita dal paziente. Al di sopra di 10 punti siamo senz'altro di fronte ad una situazione di non normalità. Altri parametri importanti da valutare saranno il peso corporeo (massa corporea con indice BMI accettabile fino a 29), e la circonferenza del collo (43 cm per gli uomini e 41 cm per le donne sono considerati i valori limite) proprio in considerazione del possibile accumulo di tessuto adiposo come precedentemente accennato. A questo punto il medico è in grado di sospettare una sindrome delle apnee durante il sonno, e quindi proporrà al paziente per un

esame semplice, non invasivo, che permetterà di registrare simultaneamente e in maniera continuativa durante il sonno vari parametri cardiaci, respiratori e di ossigenazione del sangue. Si tratta del monitoraggio cardiorespiratorio, indagine sufficiente per lo studio delle apnee ostruttive. L'esame viene eseguito normalmente dal paziente a casa sua, con uno strumento di semplice utilizzo, sull'uso del quale comunque viene adeguatamente informato. Per lo studio delle apnee centrali la valutazione deve prevedere, oltre ai parametri già elencati, anche il tracciato elettroencefalografico; in questo caso l'indagine viene chiamata polisonnografia, ma abbiamo già detto che riguarda un numero molto limitato di casi e viene effettuata solo in Centri attrezzati per la valutazione completa. Quando avremo confermato la presenza della sindrome delle apnee durante il sonno, cosa si può fare? Non esiste una terapia farmacologica riconosciuta in grado di trattare efficacemente questa patologia. Il trattamento più efficace è costituito da un piccolo apparecchio di ventilazione meccanica che può essere collocato anche sul comodino a fianco del letto, con una mascherina appositamente conformata che si applica attorno al naso. Lo scopo è quello mantenere continuamente una pressione positiva all'interno delle vie aeree, impedendo così a queste di afflosciarsi e di costituire quindi ostacolo al passaggio dell'aria. In pratica è come mantenere un palloncino un po' gonfio in modo che le sue pareti non si affloschino l'una sull'altra. Questa metodica viene chiamata comunemente CPAP, (dall'inglese: pressione positiva continua nelle vie aeree) e deve essere utilizzata ogni volta che il paziente va a dormire, anche nell'eventuale riposo pomeridiano. Non è quindi un apparecchio di emergenza da utilizzare nel momento dell'apnea, ma un apparecchio in grado di prevenire l'insorgere delle apnee stesse. Ad un primo approccio si può essere portati a pensare che l'uso di questa apparecchiatura sia faticoso e mal sopportabile; in realtà la tollerabilità è molto buona, e spesso il paziente riesce rapidamente ad apprezzare i benefici di un sonno finalmente ristoratore. Oltre al trattamento con CPAP sono molto importanti, e solo in alcuni casi fortunati anche risolutive, le norme di carattere comportamentale: riduzione del peso corporeo, riduzione dell'uso di alcolici e "tranquillanti" prima di dormire. Da non dimenticare infine l'abitudine a dormire non coricati sulla schiena, perché è proprio in questa posizione che i tessuti della gola tendono a ostacolare il passaggio dell'aria. Sono pertanto indicati dei sistemi che impediscano la posizione supina (molto semplicemente a volte è sufficiente anche una pallina fissata sul dorso con un cerotto). È auspicabile che questa breve informazione possa richiamare l'attenzione di chi legge su disturbi finora magari sottovalutati, ma che possono essere invece importanti e soprattutto ai quali è possibile dare una risposta soddisfacente.

*“L'amore è svegliarsi, e accorgersi che un sogno non sarà mai bello come quello che si vive ad occhi aperti.”*

## 1° Corso di Formazione per l'Assistenza Volontaria ai Ricoverati in Cardiologia

(Continua da pag.1)

Prevede una serie di incontri-lezioni di gruppo settimanali con Medici, Psicologi e Infermieri, al termine del quale sarà valutata "l'adoneità" di ciascun partecipante a far parte del gruppo di assistenti che opereranno a turno presso la Cardiologia. SEDE: Auletta didattica al Civile. Tutti i martedì alle ore 17.00. Inizio del Corso il 14 ottobre p.v. per finire il 2 dicembre. Si pregano i lettori di questo Notiziario di vagliare la necessità di frequentare il Corso, informando anche parenti e amici sull'opportunità di una corretta preparazione all'assistenza ospedaliera. La raccolta delle adesioni avverrà fino al 30 settembre p.v. Gli aspiranti al Corso dovranno compilare un semplice questionario e consegnarlo alla segreteria del Corso presso gli Amici del Cuore. L'accettazione verrà comunicata una settimana prima dell'inizio del Corso. Maggiori informazioni si potranno avere telefonando alla segreteria dell'Associazione al 338-1041873. (r.l.)

## Gli Amici del Cuore in visita alle isole di San Servolo e San Lazzaro



Domenica 22 giugno eravamo oltre cinquanta persone fra soci e familiari per visitare le isole di San Servolo e di San Lazzaro degli Armeni. Il tutto è iniziato dalla proposta fatta dalla signora Fiorella Ruffato, al nostro presidente, offrendosi di farci da guida, unitamente a due sue colleghe, per visitare la ristrutturata isola, già ospedale psichiatrico della città di Venezia. In una classica giornata estiva, siamo giunti a San Servolo, dove ad attenderci c'erano le guide. Divisi in tre gruppi abbiamo iniziato a visitare l'isola: quello che resta del giardino botanico e un parco meraviglioso con alberi e piante in fiore che con la loro ombra davano un po' di refrigerio al caldo intenso. Le costruzioni che una volta erano dei padiglioni, dove venivano rinchiusi i "pazzi", ora sono degli accoglienti ambienti dove vivono studenti di tutto il mondo che arrivano qui, dopo aver preso la laurea nel loro paese di origine, in un campus simile a quelli presenti negli U.S.A. Poi la parte storica interessantissima: la visita alla chiesa, dove, seduti al fresco, la guida ci ha narrato le vicende che si sono susseguite nell'isola. Il museo della Follia,

con tutti gli attrezzi usati in passato e come veniva interpretata la pazzia da parte dei medici dell'epoca. Meravigliosa l'Antica Farmacia, con i vasi finemente decorati; questo laboratorio, che usava anche le piante del giardino botanico di San Servolo, forniva medicine per tutti i possedimenti della Serenissima Repubblica e rimase in attività anche durante il dominio austriaco. Non tutti invece sono entrati nella piccola sala anatomica dove oltre al tavolo di anatomia sono esposti i reperti anatomici. Poi, dopo il pranzo, un paio di ore di riposo al fresco sotto gli alberi o all'esterno del bar. Per fortuna il manicomio è stato chiuso con la legge Basaglia del 1978 e così abbiamo potuto riprendere il viaggio per la vicina isola di San Lazzaro degli Armeni. Anche se alcuni dei partecipanti avevano già visitato in passato quest'isola, è stata notevole l'attenzione posta alle informazioni forniteci dal giovane armeno che ci faceva da guida e tanta la curiosità nel vedere gli oggetti esposti nel museo (in particolare la mummia egizia) e l'ammirazione per gli antichissimi volumi della biblioteca. Visto che non è stato possibile accontentare tutti quelli che avevano richiesto di partecipare a questa visita, l'iniziativa verrà ripetuta nel mese di settembre p.v.

*Vedi dettagli sulla rubrica "prossimi appuntamenti" a pag. 4 (G.Men)*

*"Quando che l'omo el xè stimà, el pol pisàr in lèto e dir ch'el gà suà"*

### 1° Trofeo di Scacchi "Memorial Filippo Baracchi"

Domenica 8 giugno si è svolto il 1° torneo di Scacchi in memoria di Filippo Baracchi, (recentemente mancato all'affetto dei suoi cari), figlio del dr. Stefano Baracchi che tutti conosciamo. Nella palestra di Sant'Alvise, con la collaborazione della Soc. Sportiva "Alvisiana" che ci ha ospitati, per questo desideriamo ringraziare il suo presidente Gianni d'Este, il Maestro di Scacchi Antonio Rosino per conto del Circolo Scacchistico "Esteban Canal" ha egregiamente organizzato la Manifestazione alla quale hanno partecipato giocatori dai dieci ai venti anni, divisi in tre categorie. Inoltre, un incontro "lampo" ha chiuso la giornata scacchistica. Alle premiazioni hanno voluto essere presenti i genitori e i fratelli di Filippo, il dr. Gabriele Risica, la dr.ssa Anna Palma Martino. La manifestazione è stata sponsorizzata dal personale tutto della Cardiologia di Venezia. L'iniziativa verrà ripetuta il prossimo anno, a cura degli Amici del Cuore. Di questo verrà data ampia notizia per tempo. (r.l.)





## L'angolo di storia veneta

(Tratto da "Atlante storico di Venezia" a cura di Giovanni Distefano, casa editrice Supernova)

Anno 697

Secondo la tradizione, nella chiesa di Eraclea si riunisce l'Arengo che elegge il 1° doge, Paoluccio (o Pauluccio) Anafesto (697-717), di Oderzo con il quale nasce il Dogato: tutte le isole della laguna da Grado a Cavarzere esprimono una volontà unificatrice e pur mantenendo ciascuna il proprio governo tribunizio esse sono adesso guidate da un capo unico, il duca, più tardi chiamato venezianamente doge, e da qui l'espressione Dogado. Secondo la storiografia più recente, invece, Paoluccio (Paulicius) potrebbe derivare da una errata trascrizione di Paulus Patricius, titolo attribuito all'esarca, egli sarebbe quindi lo stesso esarca di Ravenna Paolo (Cessi). In ogni caso, nelle mani del doge, non sottoposto ad alcun controllo istituzionale, si concentrano le principali funzioni della pubblica amministrazione, mentre alla sua persona si legano tutti gli abitanti del Dogado mediante la prestazione del giuramento di fedeltà. La capitale del Dogado è fissata ad Eraclea, che mantiene stretti rapporti con Costantinopoli, mentre la vicina Jesolo intrattiene contatti continui con i longobardi..... (G. Men)



Paoluccio Anafesto

## La Ricetta

Zaeti venexiani (a la maniera de casa Marceo)

Co un litro de late e un pizegheto de sal, se fa 'na poentina de farina zala (farina quanta che ghe ne ocorarà) – a tre quarti de cotura se ghe zonta do scugeri de farina de fior. Quando che sta poentina eà sarà còta, cavarla via dal fogo e spetar che ea se intiepidissa. Apena che ea sarà tiepida, zontarghe un scuger de ogio de oliva bon (extravergine), un roso de vovo, ùeta paxia, pinoi, cedrini, ea scorsa gratada de un imon e 'na naransa e par ultimi ea ciara del vovo montada a neve. Missiar ben tute stè robe insieme. Adesso, distribuir sto composto in tanti mucetini schissai (i dovarà parer biscoti) e cusinai su el piatto del forno dopo averghe prima distirà un foglio de carta-paglia. I sè magna freddi. Uno... a la volta, me racomando. (r.l.)

## Cerco... Compro... Vendo...

I Soci potranno usufruire di annunci per vendere delle cose o acquistarne altre di qualsiasi genere. L'Associazione è a disposizione per mettere in contatto gli interessati, senza alcuna intermediazione a scopo di lucro. Basterà contattare la segreteria e questa metterà in contatto diretto i due interessati oppure, su richiesta, verrà pubblicata sul primo notiziario utile.

**A.A.A.** • Cerco libri antichi, originali, soprattutto su Venezia e la sua Repubblica.

**A.A.A.** • Compro modellini di navi eseguite da amatori di modellistica.

**A.A.A.** • Mi interessano francobolli d'epoca, senza intermediari.

*"Meglio perder un secondo dea vita, che ea vita in un secondo"*

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di palestra al Lido, il primo turno inizia il **9 settembre p.v.** Previa accordi con la Segreteria, (338-1041873) si potranno usare, nelle ore libere, le cyclette dell'Associazione:

In collaborazione con gli infermieri dell'Unità Coronaria della Cardiologia, apriremo due corsi di Heart.Bag (**Massaggio Cardiaco esterno**). Informazioni presso la Segreteria (338-1041873)

Visto il notevole successo avuto, ripeteremo le visite alle Isole di **San Servolo e San Lazzaro degli Armeni, il 27 settembre p.v.** con le stesse modalità pubblicate nel precedente Notiziario. Iscrizioni al cellulare 338-1041873

**Domenica 28 settembre p.v.** avrà luogo la **"Giornata Mondiale del Cuore"** e informazioni presso la segreteria 338-1041873

il **22 ottobre p.v.** organizzeremo una conferenza-dibattito sul tema: **"smettere di fumare: basta la volontà ?"** Alle ore 17.00 presso la sala conferenze di Palazzo Albrizzi. Relatori: dr. Gabriele Risica, Primario di Cardiologia – dr.ssa Anna Palma Martino, Cardiologa – dr.ssa Daniela Orlandini, psicologa. Informazioni al cellulare 338-1041873.

Il **5 novembre p.v.** avrà inizio il nuovo Corso **per liberarsi dalla schiavitù del fumo**, condotto dalla dott.ssa Annarosa Pettendò. Informazioni presso la segreteria al 338-1041873

**20 dicembre p.v.** ci troveremo a pranzo per il tradizionale scambio degli auguri Natalizi. I dettagli nel prossimo Notiziario.



**Amici del cuore, Venezia**  
Associazione di volontariato - ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia  
Castello 6777 - 30122 Venezia  
Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943  
E-mail: [info@amicidelcuorevenezia.org](mailto:info@amicidelcuorevenezia.org)  
Sito web: [www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)  
C.c.p. N° 25910480

**ORARI SEGRETERIA:** martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18  
Siamo presenti anche in palestra al Lido ogni martedì e venerdì

## Siti Internet

**Sito dell'Associazione:**

[www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)

**Sito del Coord. Triveneto al quale siamo federati:**

[www.trivenetocuore.it](http://www.trivenetocuore.it)

**Sito del coordinamento nazionale al quale aderisce anche la nostra Associazione:**

[www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)