

News dai servizi sanitari

Prosegue spedito l'iter per la realizzazione del nuovo ospedale di Narni-Amelia

TERNI - Prosegue spedito l'iter per la realizzazione, in località Cammartana, del nuovo ospedale comprensoriale di Narni e Amelia. E' stato pubblicato infatti il 6 gennaio scorso nella Gazzetta Europea e questa mattina, 10 gennaio, nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana (Serie Speciale Contratti Pubblici del 10.1.2018) il bando per l'affidamento della progettazione esecutiva dell'opera, per un importo vicino ai 2 milioni e 800 mila euro.

Tutta la documentazione, elaborata dagli Uffici Tecnici del Servizio

Patrimonio dell'Azienda UsL Umbria 2, è consultabile nel sito web istituzionale alla sezione in home page "Bandi di Gara e Avvisi" a questo [link](#)



Continua... [pag. 2](#)

Importanti donazioni per l'ospedale "Santa Maria della Stella" di Orvieto

ORVIETO - Importanti donazioni per l'Azienda UsL Umbria 2 e l'ospedale "Santa Maria della Stella" di Orvieto. Si è svolta nei giorni scorsi, presso la direzione medica del presidio ospedaliero, la cerimonia di consegna alla presenza del direttore

generale dell'Azienda UsL Umbria 2 dr. Imolo Fiaschini che ha ringraziato la Cassa di Risparmio di Orvieto e l'Associazione "Le note di Fra" per le donazioni destinate ai reparti di Ostetricia e Pronto Soccorso.

La Cassa di Risparmio di Orvieto ha donato la somma di 10.000 euro per l'acquisto della mobilia per il reparto di Ostetricia e Ginecologia dopo la ristrutturazione delle sale parto e l'apertura della sala operatoria sul piano. continua... [Pag. 3](#)

Indice:

| | |
|---|-------------------|
| News dai servizi sanitari | |
| Prosegue spedito l'iter per la realizzazione del nuovo ospedale di Narni-Amelia | 2 |
| Importanti donazioni per l'ospedale "Santa Maria della Stella" di Orvieto | 3 |
| Prevenzione e promozione della salute tra gli adolescenti | 4 |
| Salute & Benessere | |
| "Chi non fuma sta una favola" Campagna nazionale del Ministero della Salute contro il tabagismo | 5 |
| I danni incalcolabili del fumo di sigaretta | 6 |

Indice:

| | |
|---|--------------------|
| I danni incalcolabili del fumo di sigaretta | 7 |
| L'Umbria ha la percentuale più alta di fumatori, trend in aumento tra le donne | 8 |
| Benefici immediati per chi smette di fumare | 9 |
| Influenza, assessore Barberini: in Umbria sotto controllo nonostante aumento accessi a pronto soccorso e ricoveri | 10 |

Prosegue spedito l'iter per la realizzazione del nuovo ospedale di Narni-Amelia

La Procedura aperta attivata dall'Azienda Sanitaria è di rilievo eurocomunitario e prevede l'affidamento di servizi attinenti all'architettura e ingegneria, relativi alla progettazione esecutiva, direzione lavori, misura e contabilità, assistenza al collaudo e coordinamento della sicurezza in fase di progettazione ed esecuzione dell'opera per un importo di 2.741.479,16 euro.

Si tratta di un passaggio decisivo, il cui termine è fissato per il 28 febbraio, per procedere alla realizzazione della nuova struttura ospedaliera, fortemente voluta dalla Regione Umbria e dalla Direzione Generale dell'Azienda Usl Umbria 2 che ospiterà 140 posti letto riservati alla medio - bassa specialità di Medicina e Chirurgia Generale, Chirurgia Ginecologica e

Ortopedia con trattamenti in Ricovero Ordinario-Day-Hospital-Day-Surgery (60 posti letto per acuti) anche con Sale Endoscopiche e con un'area riservata ad un polo di riabilitazione di area vasta

nonché 14 posti letto in Emodialisi e tutte le attività di viste specialistiche e prestazioni di diagnostica (compresa TAC e RMN) ambulatoriali.



dotata di 60 posti letto in aggiunta ad una RSA con 20 posti letto.

Sono previsti inoltre 4 posti letto nel Pronto Soccorso - Osservazione Breve



Importanti donazioni per l'ospedale "Santa Maria della Stella" di Orvieto

E' stato possibile acquistare un grande armadio polifunzionale per la medicheria, scrivanie, sedie, carrelli, comodini per le sale parto ed armadi sempre per sale parto.

L'associazione "Le note di Fra", dopo la consegna nel mese di maggio degli zaini per il servizio 118, ha invece donato recentemente all'ospedale di Orvieto una barella ed una poltrona con movimentazione elettrica per il Pronto Soccorso impiegando una somma superiore ai 6.000 euro. L'associazione opera nel territorio da circa un anno e mezzo fa in memoria del giovane Francesco. Il ragazzo aveva esplicitamente richiesto ai familiari e agli amici di continuare la sua opera di aiuto alle persone sofferenti e bisognose.

Alla cerimonia di consegna hanno preso parte il direttore generale dell'Azienda Usl Umbria 2 dr. Imolo Fiaschini, la

responsabile della direzione medica di presidio dr.ssa Rita Valecchi, la responsabile infermieristica dell'area Orvietana dr.ssa Sabrina Brizi il direttore commerciale della Cassa di

dell'associazione Liliana Mingardi, i due responsabili medici e i due coordinatori infermieristici del Pronto Soccorso e dell'Ostetricia.



Risparmio di Orvieto dr. Francesco Nardulli, la presidente dell'Associazione di Fra Paola Tascini, madre di Francesco, una consigliera



Prevenzione e promozione della salute tra gli adolescenti

FOLIGNO - Sanità e scuola insieme per le nuove generazioni. Questo in sintesi il tema di tre progetti di prevenzione e promozione della salute avviati dagli operatori del Distretto di Foligno, diretto dalla dottoressa Paola Menichelli, in sinergia con gli istituti scolastici del territorio. L'azione, prevista nel Piano regionale di Prevenzione 2014/2018 in ambito scolastico, si sviluppa in tre direttrici "Pensiamo positivo", "Unplugged" e "Yaps", tutti progetti legati tra loro che mirano a sostenere lo sviluppo armonico dell'individuo e la costruzione della sua identità. Il progetto "Unplugged" risponde proprio a ciò che accade in adolescenza quando si profilano rischi specifici, tra cui quelli legati al possibile avvio dell'uso di sostanze psicoattive legali (tabacco ed alcol) ed illegali (cannabis).

Coerente con le attività mirate allo sviluppo delle competenze personali e sociali (life skills) attraverso il metodo dell'educazione socio affettiva (tipico del progetto "Pensiamo positivo" rivolto alle scuole primarie e secondarie di primo grado), Unplugged propone in pre-adolescenza un lavoro specifico mirato alla prevenzione dell'uso di sostanze psicoattive, identificando quindi un terreno di convergenza tra la prevenzione universale aspecifica e la prevenzione specifica.

Il Programma Unplugged ha una provata efficacia dimostrata a livello nazionale e internazionale e si pone entro il complesso di interventi progettuali sviluppati nella scuola. Oltre a questo, il progetto "Pensiamo positivo" che accompagna i bambini dai 3 ai 13 anni ed il progetto Yaps, incentrato sulla metodologia della peer education (educazione tra pari), rivolto alle scuole secondarie di secondo grado. Per il progetto Unplugged, 19 insegnanti delle scuole medie inferiori, provenienti da tutte le città del distretto di Foligno, si

sono già incontrati per una formazione full immersion.

Da alcune settimane in contemporanea anche il progetto Yaps procede a grandi passi: studenti delle terze classi di tutti gli istituti superiori di Foligno e Nocera insieme ad un insegnante referente hanno cominciato a incontrarsi presso il Liceo Scientifico Marconi per costruire da protagonisti dei progetti di promozione della salute per le loro scuole. L'obiettivo sostanziale degli interventi è valorizzare le competenze e le conoscenze, al fine di favorire negli adolescenti lo sviluppo di capacità riflessive e critiche a tutela della propria salute. Con questi obiettivi anche a Foligno dunque 30 ragazzi si stanno incontrando e addestrandosi a diventare peer educators convinti e convincenti portatori di messaggi di salute. Ogni

tra i 13 e i 15 anni e la prevalenza è la stessa tra maschi e femmine. Anche per il consumo di alcol le prevalenze rilevate in Umbria sono assimilabili ai dati nazionali (79,6% negli ultimi 12 mesi; 62,5% negli ultimi 30 giorni).

Risulta inoltre particolarmente diffusa l'abitudine di bere fuori pasto e di consumare elevate quantità di alcolici in un'unica occasione, particolarmente nel fine settimana, fino ad ubriacarsi (cosiddetto binge drinking). Quest'ultima modalità è piuttosto diffusa sia in Umbria (39,4% nei maschi e 30% nelle femmine) che a livello nazionale (41,3% nei maschi e 28,1% nelle femmine). Negli ultimi anni ha trovato una larga diffusione, nei giovani e ancor più tra gli adulti, il gioco d'azzardo che in Umbria tra gli studenti di 15-19 anni presenta nel 2013

prevalenze minori della media italiana ed è in diminuzione rispetto alla rilevazione precedente. Oltre l'84% degli studenti umbri non presenta un profilo a rischio; il 9,5% ha invece un profilo a rischio e il 6,4% un profilo problematico.

I dati sono inferiori a quelli nazionali ma sono preoccupanti.

Per quanto riguarda le sostanze illegali, il quadro d'insieme si caratterizza per un uso tendenzialmente più diffuso di tutte le sostanze rispetto ai dati nazionali per quanto riguarda modalità di

consumo con frequenza occasionale e sporadica, mentre il consumo frequente riporta valori sostanzialmente equiparabili. Si discosta da questa tendenza la cannabis, che costituisce inoltre la sostanza illegale maggiormente diffusa; nel 2013 si rilevano prevalenze del 26,3% (in Italia il 24,7%) per l'uso negli ultimi 12 mesi, del 17,9% (16% in Italia) per l'uso negli ultimi 30 giorni, e del 3,9% (3,2% in Italia) per l'uso frequente. .



scuola lavorerà su un tema a sua scelta e i ragazzi trasmetteranno le loro conoscenze ai coetanei.

Alcol e sostanze psicoattive - Parlando di prevenzione all'uso di sostanze forse vanno spese due parole su alcuni dati inerenti il quadro regionale del consumo di sostanze psicoattive. Nel periodo 2009-2013, il consumo di tabacco nella popolazione studentesca di 15-19 anni si è attestato stabilmente intorno al 27%, in linea con la media nazionale. L'avvio del consumo si colloca prevalentemente

“Chi non fuma sta una favola” Campagna nazionale del Ministero della Salute contro il tabagismo



ROMA - Da oggi prende il via la nuova campagna di comunicazione del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) contro il tabagismo.

Secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità, nel 2017, i fumatori, in Italia, sono 11,7 milioni, vale a dire il 22,3% della popolazione. Tra questi è aumentato il numero delle donne, che da 4,6 milioni del 2016 sono salite a 5,7 milioni. Si tratta della differenza minima mai riscontrata tra fumatori uomini (23,9%) e donne (20,8%). Il 12,2% dei fumatori, inoltre, ha iniziato a fumare prima dei 15 anni.

A fronte di questi dati, il Ministero ribadisce il suo impegno istituzionale contro il fumo e si rivolge direttamente ai fumatori invitandoli a riflettere per provare a modificare un comportamento dannoso per la propria salute.

Il claim di campagna “Chi non fuma sta una favola!” sintetizza efficacemente il messaggio di prevenzione che si intende veicolare.

Considerati gli ottimi risultati di visibilità e gradimento ottenuti dalla campagna 2015/2016 il Ministero ha deciso di puntare sullo stesso testimonial l'attore Nino Frassica che,

da convinto non fumatore, ha deciso di porre il suo estro creativo e la sua popolarità al servizio della prevenzione.

Frassica, con la sua originale ironia rivolge ai fumatori un messaggio diretto e chiaro: smetti di fumare perché “il fumo è la prima causa dei tumori!”.

Nei nuovi “episodi” della campagna 2018 il Professor Nino Frassica è uno stralunato psicanalista che ha come pazienti i “cattivi” delle fiabe: Grimilde la matrigna di Biancaneve e il Lupo Cattivo di Cappuccetto Rosso, entrambi fumatori, che daranno una svolta salutista alla loro vita smettendo di fumare.

La campagna prevede la messa in onda di due spot video e due spot radiofonici (della durata di 30”).

Oltre alla programmazione televisiva gli spot saranno presenti sul sito del Ministero della salute www.salute.gov.it e sui canali social.

In particolare, per lo Spot TV, a far data dal 10 gennaio, è prevista una diffusione sulle principali emittenti televisive nazionali: RAI (in collaborazione con il Dipartimento dell'informazione ed Editoria della Presidenza del Consiglio dei Ministri), Canale 5, Italia1 e Rete 4.

Anche per gli spot radiofonici è prevista una diffusione sulle principali emittenti nazionali (RAI uno, RAI due e RAI tre, RTL102,5 –RDS 100% grandi successi - Radio DeeJay - Radio 105 – Radio Italia Solo Musica Italiana).

I danni incalcolabili del fumo di sigaretta



Un miliardo di fumatori, per un totale di 6mila miliardi di sigarette e 6,5 chili di tabacco a testa ogni anno. Le statistiche relative al fumo sono impressionanti. E i numeri, purtroppo, sono in costante aumento. Non solo, come ricorda Smettere di fumare, nei paesi del terzo mondo, dove dal 1970 il consumo di tabacco è cresciuto del 67%, ma anche in tutto il mondo industrializzato. Una vera e propria emergenza sanitaria, se si pensa che, stando alle stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), il 12% delle morti nel mondo tra gli adulti over 30 sono attribuibili al tabacco.

Nel 2004 sono morte 4 milioni di persone a causa del tabacco. Più o meno, una vittima ogni sei secondi. È proprio per questo che la stessa Oms ha indetto, a partire dal 1988, la Giornata mondiale senza tabacco, una ricorrenza con lo scopo di incoraggiare i fumatori ad astenersi per almeno 24 ore dal consumo di tabacco, invitandole a smettere di fumare in via definitiva. I danni del fumo sono incalcolabili

1. Tumori

Al polmone, naturalmente. Ma non solo. Secondo le stime dell'Organizzazione della sanità, il 90%-95% dei tumori polmonari è dovuto al fumo di tabacco.

In Italia, il ministero del Lavoro, della salute e delle politiche sociali riporta che il fumo è responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa 30mila morti l'anno.

Il Center for Disease Control and Prevention statunitense (Cdc) precisa che "il fumo può causare tumori quasi ovunque". Organi e apparati più a rischio, oltre al polmone, sono vescica, sangue (leucemia mieloide acuta), colon e retto, esofago, rene e uretere, laringe, fegato, orofaringe (cioè parti della gola, della lingua, del palato molle e delle tonsille), pancreas, stomaco, trachea e bronchi. "Se nessuno fumasse", continua il Cdc, "non avverrebbe una morte su tre dovuta al cancro".

2. Malattie cardiovascolari e respiratorie

Il fumo è una delle maggiori cause di malattia delle coronarie e di altri distretti vascolari. E, secondo l'American Heart Association, è il più pericoloso tra i fattori di rischio: complessivamente, infatti, l'incidenza di malattie dell'apparato cardiovascolare nei fumatori è superiore al 70% rispetto ai non fumatori. Nei forti fumatori (due pacchetti o più al giorno) la mortalità sale addirittura al 200%-300% rispetto ai non fumatori.

Tutta colpa della nicotina contenuta nel fumo, che aumenta la pressione sanguigna e il battito cardiaco, provoca la costrizione dei vasi del braccio e delle gambe e causa la formazione di coaguli o trombi che ostruiscono i vasi sanguigni. Di conseguenza, i fumatori hanno più probabilità di soffrire, tra le altre cose, di infarto (la principale causa di morte negli Stati Uniti), aneurisma dell'aorta e broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco), malattia cronica dell'apparato respiratorio che attualmente è la terza causa di morte nel mondo. E che, secondo alcune stime, è destinata a colpire sempre più persone.

I danni incalcolabili del fumo di sigaretta

3. Disturbi all'apparato riproduttivo

Sempre in virtù degli effetti sul sistema vascolare, il fumo è strettamente correlato all'insorgenza di disfunzioni erettili negli uomini. Secondo un ampio studio condotto su 2mila uomini del Massachusetts, il fumo amplifica notevolmente il rischio di impotenza (fino al 15% nei soggetti tra 40 e 70 anni). Il tabacco, inoltre, ha effetti negativi sulla qualità del liquido seminale, in termini di densità dello sperma e numero e mobilità degli spermatozoi, e provoca dunque una riduzione della fertilità.

4. Invecchiamento e problemi estetici

In generale, fumare rende più brutti. Il tabacco, infatti, accelera l'invecchiamento della pelle e provoca un aumento dell'irsutismo del volto e della raucedine. Uno studio americano condotto su coppie di gemelli nel 2013 ha mostrato che chi fuma accumula rughe e borse sotto gli occhi e tende a soffrire di ingiallimento precoce della pelle. Il tabacco, inoltre, provoca alitoso, decolorazione dei denti, aumento di placca e tartaro.

5. Cervello

Tra gli effetti negativi del fumo, non sono da sottovalutare quelli relativi al cervello. Diversi studi, infatti, hanno mostrato che il tabagismo, con l'andare del tempo, aumenta il rischio di problemi mentali. Sempre il ministero della Salute riporta che "il vizio del fumo, se protratto per lungo tempo, aumenta notevolmente il rischio di un declino mentale". Uno studio della University of London ha evidenziato che i soggetti fumatori sono maggiormente soggetti a un danneggiamento dei vasi sanguigni cerebrali, che compromette l'apporto di ossigeno al cervello: per questo motivo,

è ritenuto che il fumo possa deteriorare le funzioni cerebrali.

6. Gravidanza

Il fumo è da evitare sempre. Ancor di più in gravidanza. Il consumo di tabacco, infatti, danneggia l'apparato riproduttivo femminile, provocando menopause più precoci di circa due anni nelle fumatrici a causa di modifiche nella produzione di ormoni sessuali. Fumare in gravidanza comporta un aumento del rischio di aborto, di partorire bambini nati morti e può causare un ritardo di crescita e di sviluppo mentale e polmonare nel nascituro.

7. Gusto e olfatto

Il fumo intacca anche i sensi del gusto e dell'olfatto, perché determina trasformazioni irreversibili nella mucosa orofaringea, in particolare lingua, tonsille e palato. Secondo uno studio condotto dall'Università Aristotele di Salonicco, infatti, la nicotina causa una minore vascolarizzazione delle papille gustative, che diminuiscono in numero e diventano più piatte e quindi meno sensibili ai sapori.

8. Sistema immunitario

Stando a uno studio dei ricercatori della Southwest Foundation for Biomedical Research, in Texas, il fumo causa danni profondi al codice genetico, intaccando oltre trecento geni coinvolti nella funzionalità del sistema immunitario. In particolare, il tabagismo comprometterebbe la risposta immunitaria in generale, i meccanismi di apoptosi cellulare (cioè la morte programmata delle cellule) e il metabolismo delle sostanze estranee, rendendo l'organismo molto più esposto alle minacce di virus e batteri.

9. Ingrassamento

È opinione comune che smettendo di fumare si ingrassi. In realtà, è vero il contrario: uno studio della Brigham Young University di Salt Lake City, pubblicato su *American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism*, dimostra che il fumo (anche quello passivo) aumenta la resistenza all'insulina, innescando un meccanismo biochimico che, a sua volta, fa sì che il corpo continui a ingrassare. "La nostra ricerca", ha spiegato Benjamin Bikman, autore della ricerca, "mostra che tra le risposte al fumo passivo del nostro organismo c'è l'alterazione della sensibilità all'insulina. Una volta che questa continua ad aumentare, si ingrassa". Quindi, se tenete alla linea, smettete pure senza preoccupazioni.

10. Sonno

Fumare compromette anche la qualità del sonno. Soprattutto per le donne. Secondo uno studio pubblicato su *Sleep Medicine*, infatti, la frequenza di insonnia è direttamente proporzionale alla quantità e al tipo di sigarette fumate, e più o meno doppia rispetto ai non fumatori. Le over 40 che smettono di fumare hanno un miglioramento del sonno e riducono il rischio di soffrire di insonnia. Tutta colpa, ancora una volta, della nicotina, che inibisce il rilascio dei neurotrasmettitori legati al sonno, come la serotonina o il cosiddetto aminoacido gamma-amino-butyrico) e favorisce il rilascio di quelli legati al risveglio, come la dopamina.



L'Umbria ha la percentuale più alta di fumatori, trend in aumento tra le donne



TERNI - L'Umbria ha una percentuale di fumatori fra le più alte a livello nazionale, fumano di più le persone con basso livello di istruzione e con difficoltà economiche, il trend è in aumento fra le donne.

Il dato preoccupante emerge dallo studio Passi, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia, un'indagine condotta dall'Azienda Usl Umbria 2 - Unità operativa Sorveglianza e Promozione della Salute ed Unità Operativa Epidemiologia e Analisi Biostatistica - e presentata in occasione della Giornata Mondiale contro il Fumo, fortemente voluta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità lo scorso 31 maggio.

A fronte di una media nazionale del 23%, nel territorio dell'Azienda Usl Umbria 2 i fumatori sfiorano quota 30% con una percentuale del 21% di ex fumatori (soggetti che dichiarano di non fumare da almeno sei mesi) e del 49% di non fumatori.

L'indagine prende in considerazione anche il cosiddetto "fumo passivo", ossia quando si respira il fumo di tabacco consumato da altri. Negli ultimi vent'anni numerosi studi hanno confermato che il fumo passivo danneggia la salute. Le persone che più devono essere protette dal fumo passivo sono i bambini e le donne in gravidanza perché in queste due categorie i potenziali danni per la salute sono ancora maggiori. Le sigarette infatti contengono più di 4.000 sostanze chimiche tra cui alcune molto irritanti e altre, circa una sessantina, sospette cancerogene o palesemente tali. Ebbene, per quanto riguarda i "divieti" di fumo, il 74% evita di fumare in casa, l'80% in casa con i bambini; più alte le percentuali di astensione dal fumo nei luoghi di lavoro (89%) e nei locali pubblici (86%).

Malgrado i dati siano sensibilmente migliori rispetto alla media nazionale, c'è la necessità di aumentare ancora il

coinvolgimento e la sensibilizzazione degli operatori sanitari nella battaglia contro il fumo. Secondo lo studio Passi, in Umbria solo nel 67% dei casi gli operatori sanitari chiedono agli utenti se fumano (62% il dato medio nazionale).

Gli epidemiologi dell'Azienda Usl Umbria 2 ricordano alla cittadinanza che il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio di numerose patologie croniche, in particolare malattie cardiovascolari, respiratorie e neoplasie. Rappresenta inoltre il primo fattore di rischio evitabile di morte precoce, a cui gli esperti attribuiscono circa il 12% degli anni di vita in buona salute persi a causa di morte precoce o disabilità.

Benefici immediati per chi smette di fumare

Tempo trascorso dall'ultima sigaretta

Sintomi e benefici

20 minuti

La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca si normalizzano (smettere di fumare aiuta da subito).

2 ore

Il livello di nicotina diminuisce e inizia a sentire il desiderio di un'altra sigaretta. Rimanga saldo nei suoi propositi, lei è un non-fumatore. Il carving (i sintomi legati all'astinenza di nicotina) non è uno dei benefici che smettere di fumare porta a chi intraprende questa strada, ma queste sensazioni spariscono velocemente.

8 ore

Il livello di nicotina si è ridotto a metà. I sintomi d'astinenza e il desiderio di fumare aumentano. Il monossido di carbonio è diminuito con conseguente aumento dei livelli di ossigeno. Fumare introduceva nel suo corpo migliaia di tossine ad ogni sigaretta e ora i bronchi iniziano a disintossicarsi. Ne consegue un po' di tosse. Un piccolo fastidio cui corrispondono numerosi benefici.

24 ore

Nel suo organismo non c'è più monossido di carbonio e la capacità del sangue di trasportare ossigeno aumenta. Tutto ciò, unitamente all'abbassamento della pressione, potrebbe causarle un po' di vertigini per un paio di giorni. Non fumare dona al nostro corpo un benessere (più ossigeno, meno monossido) a cui non eravamo più abituati. Le vertigini dureranno uno o due giorni, i benefici invece di una maggior ossigenazione dureranno per sempre. Il sistema di pulizia dell'albero respiratorio, costituito dalle microciglia, riprende a funzionare. Anche se sarà al 100% solo dopo alcune settimane, sin dall'inizio riuscirà ad espellere il muco e le tossine accumulate con il fumo. E' utile bere molta acqua ed assumere vitamina C.

48 ore

La nicotina ha abbandonato il suo corpo! Il gusto e l'olfatto iniziano a migliorare. Proverà più gusto nel

mangiare. Non esageri. In particolare eviti dolci, merendine, caramelle. Prediliga frutta, verdura, acqua. Finalmente potrà gustare pienamente il sapore di questi ottimi alimenti. Smettere di fumare annovera tra i numerosi benefici, anche quello di ridonarle la memoria: si ricorderà il sapore dei cibi che ormai aveva dimenticato.

La tosse potrebbe aumentare, non è una malattia rammentata, ma un modo per espellere i veleni accumulati.

1 settimana

Potrebbe notare una temporanea stitichezza (dovuta alla mancanza dell'azione stimolante della nicotina). Continui a bere molto e assumi cibi ricchi di fibre (frutta, verdura, cereali integrali). Il flusso sanguigno cerebrale aumenta. Ciò potrebbe causarle un po' di mal di testa. Esegua esercizi di rilassamento e beva molto. Persista nella decisione che ha preso, continui a smettere di fumare per poter godere a pieno di tutti i benefici che questa strada le sta già donando.

2 settimane

Ormai il suo cervello è libero dalla nicotina da un po' di tempo. La maggior parte dei sintomi acuti d'astinenza sono passati. Ci vuole ancora un po' di tempo affinché i recettori cerebrali funzionino adeguatamente. Pertanto per un paio di settimane potrebbe sentirsi irritabile e poco concentrato. Spieghi a chi ha intorno che cosa le sta succedendo e che non è arrabbiato con loro. Potrebbe anche accusare un po' di fatica a causa della normalizzazione del suo metabolismo. Questo è anche il motivo per cui può aumentare di qualche chilo. Inizi a fare un po' di esercizio fisico, senza esagerare. Tutti questi sintomi passano in un paio di settimane e rimarranno solo i benefici.

Da 2 a 12 settimane

I benefici legati alla decisione di smettere di fumare iniziano ad essere più evidenti. La circolazione continua a migliorare. I piedi, le mani e la pelle ricevono più sangue. La pelle appare più luminosa e giovane. Continui a mangiare sano e a fare movimento. Il sistema delle microciglia dell'apparato respiratorio garantisce una sempre

maggior pulizia dei bronchi. Questo potrebbe procurarle ancora un po' di tosse, è un buon segno, i suoi polmoni stanno riacquistando la funzionalità che avevano prima di iniziare a fumare.

Da 3 a 9 mesi

Da questo momento avrà molti meno problemi di infezioni respiratorie o di sinusiti. La sua capacità polmonare, è aumentata del 10% così da permetterle di sopportare meglio gli sforzi fisici. Smettere di fumare le permetterà di sostenere sforzi fisici che da anni non era più in grado di effettuare. Anche le normali attività quotidiane risulteranno meno faticose.

5 anni

Il rischio di infarto si è dimezzato, così come quello di tumore alla bocca ed alla gola. Fumare aumenta notevolmente queste patologie. Smettere le riduce e riporta la sua salute a livelli ottimali.

10 anni

Il rischio di tumore polmonare è divenuto la metà di quello di un fumatore, quello di infarto è pari a chi non ha mai fumato. Inoltre ha risparmiato un sacco di soldi, gode di una salute decisamente migliore, gusta meglio i cibi e è più padrone di se stesso. Complimenti!

Altri benefici

Chi ha smesso di fumare ha conosciuto una serie di benefici che sono il risultato della sua storia personale. C'è chi ha raccontato che smettere di fumare lo ha aiutato a crescere nella propria autostima, chi ha testimoniato la possibilità di gestire nuovamente il proprio tempo, chi è certo che se avesse continuato a fumare sarebbe stato un cattivo esempio per i propri figli e così via. Sicuramente anche lei, una volta che avrà smesso di fumare, potrà raccontare quanti benefici "personali" ha ottenuto. Scriva che cosa desidera con questa decisione e lo rilegga spesso. E' il primo passo per smettere definitivamente.

**AGENZIA DI INFORMAZIONE
DELL'AZIENDA USL UMBRIA 2**

Registrazione Tribunale di Terni
n. 8/2015 del 21.12.2015

Direttore editoriale: Imolo Fiaschini

Direttore responsabile: Alberto Tomassi

Redazione di Foligno: Mauro Silvestri

Progetto grafico e impaginazione: Fabio Beltrame

Ha collaborato: Francesco Ferri

A cura del Servizio Comunicazione
Azienda UsI Umbria 2

Terni, Viale Bramante, 37

Tel. 0744204800

Email: informa@uslumbria2.it

Comunicare è salute...

Questa iniziativa editoriale, fortemente voluta dalla direzione dell'Azienda UsI Umbria 2 e realizzata dal servizio Comunicazione, intende promuovere un canale informativo al servizio dei cittadini secondo un'idea della salute che veda l'opinione pubblica informata, consapevole e quindi protagonista delle scelte che riguardano la propria salute e il proprio benessere. L'obiettivo è di offrire un contributo per avvicinare la sanità pubblica e i servizi sanitari ed assistenziali, garantiti quotidianamente da migliaia di professionisti della salute, ai 400 mila cittadini che risiedono nei territori di Terni, Foligno, Spoleto, Narni, Amelia, Orvieto e della Valnerina; favorire e semplificare l'accesso ai servizi, promuovere il benessere e gli stili di vita sani attraverso le campagne di prevenzione, far conoscere e valorizzare attività, progetti ed iniziative aziendali. Fondamentale sarà infine il filo diretto con i lettori. La redazione sarà aperta al contributo, alle idee, alle proposte, alla voce di cittadini e associazioni per rendere più ricco ed utile questo progetto editoriale. Non rimane quindi che augurare buona lettura e un arrivederci a presto con il prossimo numero di "UsI Umbria 2 inForma".

www.uslumbria2.it

**Per ricevere via email il periodico
"UsI Umbria 2 inForma" inviare una
richiesta a: informa@uslumbria2.it**

Influenza, assessore Barberini: in Umbria sotto controllo nonostante aumento accessi a pronto soccorso e ricoveri

"Sono sotto controllo i casi di influenza stagionali in Umbria: nonostante un aumento degli accessi nei Pronto soccorso e del numero dei ricoveri in alcuni reparti di Medicina generale per le situazioni più critiche, il sistema assistenziale regionale sta gestendo senza particolari problemi l'incremento del carico di lavoro, grazie a un potenziamento di attività e servizi": lo rende noto l'assessore regionale alla Salute, Coesione sociale e Welfare, Luca Barberini.

"Negli ultimi giorni – spiega l'assessore – c'è stato un aumento del numero dei casi di influenza in tutte le classi di età, in particolare bambini e anziani, con un livello di incidenza in linea con i dati nazionali. Rispetto all'attività ordinaria, negli ospedali umbri c'è stato, in media, un incremento del 15-20 per cento degli accessi

complessivi ai Pronto soccorso e di circa il 10 per cento del tasso di ricoveri. Per gestire al meglio la situazione, in tutti i presidi ospedalieri sono stati potenziati i turni del personale medico e infermieristico e previsti diversi posti letto in più. Sono stati inoltre rafforzati i servizi territoriali, con la collaborazione dei medici di medicina generale e della continuità assistenziale".

"L'Assessorato regionale alla Salute – conclude Barberini – è impegnato in un monitoraggio costante, adottando tutti i provvedimenti necessari per assicurare risposte assistenziali efficaci e di qualità rispetto ai bisogni dei cittadini. A tale proposito, è stato chiesto a tutti i Direttori generali e sanitari delle Aziende sanitarie regionali di potenziare azioni e risorse dedicate

all'assistenza, relazionando con tempestività su azioni messe in campo ed esigenze emerse per fronteggiare al meglio la situazione".

