

PERIODICO
QUADRIMESTRALE
N. 83 / DICEMBRE 2017

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



SALTO

Un salto nella qualità della vita

Trombosi ed Embolia Polmonare

In questo numero:

3 *L'embolia polmonare è una malattia rara?*
Fake news



4 *L'embolia polmonare colpisce anche i campioni*



5 *Trombosi venosa e arteriosa sono uguali?*



10 *Sindrome da classe economica: se la conosci la eviti*



14 *Una finestra sull'Europa*



16 *ALT non è mai stata così social*



18 *Hanno parlato di noi*



Il 5x1000 ad ALT non costa nulla.

Nella dichiarazione dei redditi inserite la vostra firma e il **C.F. 97052680150** nel primo riquadro in alto a sinistra.

GRAZIE!

Parlare di Trombosi trent'anni fa sembrava stravagante: oggi sappiamo che era ed è **giusto** e **necessario**.

In Italia, **le malattie da Trombosi** sono la causa di 44 morti su 100, ogni anno: morti spesso premature, uno spreco enorme, perché si sarebbero potute **evitare in un caso su tre**. Le malattie da Trombosi, che conosciamo come **Ictus**, **Infarto**, **Embolia Polmonare**, possono colpire le arterie e le vene, sono più probabili in chi ha una **genetica sfavorevole**, ma sono meno probabili in coloro che riducono i **fattori di rischio**, soprattutto quelli legati allo **stile di vita**, che per essere modificati richiedono costanza, testardaggine, disciplina: i più difficili da modificare. Noi di ALT vorremmo che tutti **sapessero in tempo** che cos'è la Trombosi, come si **manifesta**, dove **colpisce**, perché tutti possano almeno **tentare di salvare qualcuno**.

Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi **si può e si deve**, perché nessuno di noi un giorno possa dire "...io non lo sapevo...".

Noi siamo qui per aiutarvi. Vale una riflessione.

Il nostro potere è nella **conoscenza**, per questo è nata ALT, per questo lavoriamo ancora oggi, perché tutti hanno il diritto e il dovere di sapere, per sé, per i propri figli, per padri, madri e nipoti.

Abbiamo a **disposizione le informazioni per farlo**, ma non tutti sono motivati ad ascoltare. Abbiamo scritto tanto, speriamo che voi abbiate letto altrettanto.

In epoca di fake news, ALT continuerà a darvi solo **dati esatti, pubblicati, verificati**, dati importanti che tutti hanno il **diritto di conoscere**:

perché la **conoscenza è prevenzione**.

Abbiamo investito tanto in questi 30 anni di vita, ma è evidente che **ancora molto resta da fare... I nostri ricercatori hanno ancora molto da fare e li dobbiamo sostenere**, dobbiamo investire sul loro lavoro, perché il frutto del loro impegno andrà a nostro beneficio.

Grazie per il vostro sostegno alla nostra battaglia.

Grazie a voi che avete scelto di seguirci, di leggerci con questo nuovo numero di SALTO dedicato a "Trombosi ed Embolia Polmonare" e di **sostenerci** scegliendo di **destinare il 5x1000 ad ALT**.

Salvare una vita è emozionante, salvare la propria è indispensabile.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta)

Sottilegno del volontario e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e comitati riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10 c.1, lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997

FRPMA
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
Finanziamento della ricerca scientifica

FRPMA
Codice fiscale del beneficiario

FRPMA

La tua firma
97052680150

Il Presidente
Lidia Rota Vender



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari



ANNO XXVII - N. 83
DICEMBRE 2017

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

COMITATO SCIENTIFICO
Valentin Fuster
Giorgio Agrifoglio
Rosario Brancato
Angelo Branzi
Gaetano Crepaldi
Leandro Gennari
Gian Francesco Gensini
Daniela Mari
John Martin
Irwin H. Rosenberg
Zaverio M. Ruggeri

SEGRETERIA SCIENTIFICA
Marco Moia
Francesco Saverio Dioguardi

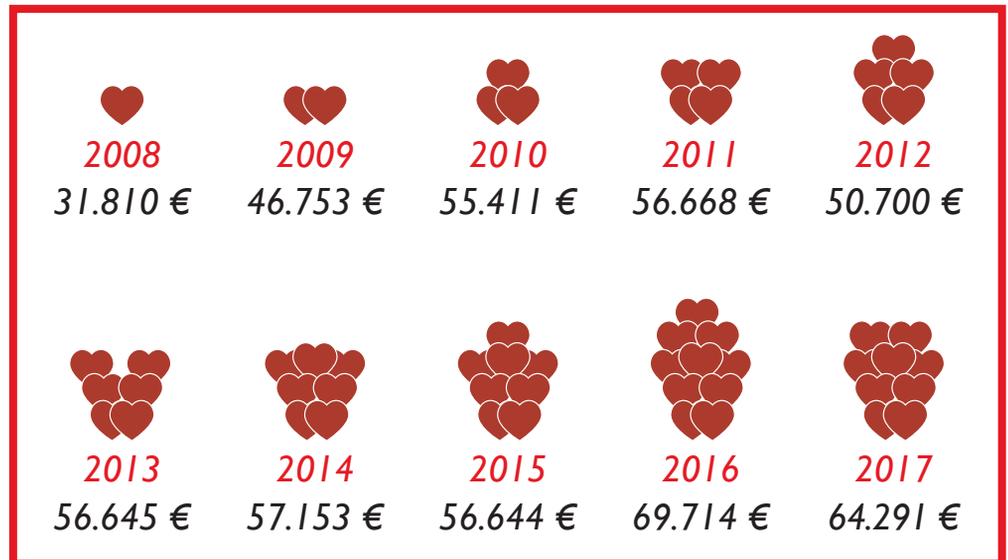
REALIZZAZIONE GRAFICA
Dugongo

REALIZZAZIONE EDITORIALE
STAMPA
LEVA Srl
Via Arbe 77
20125 Milano

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

Il 5 X 1000 ad ALT ha continuato a crescere negli anni: aiutateci a farlo crescere ancora!

NOI X VOI, VOI CON IL 5x1000 AD ALT CONTRO LA TROMBOSI
Il valore delle vostre firme dal 2008 al 2017



Dal 2008 al 2017 lo abbiamo investito in progetti che studiano le **cause dell'Ictus cerebrale nei giovani e nei bambini.**

Vogliamo continuare a investirlo in progetti di ricerca per comprendere i meccanismi fino ad ora occulti che causano Trombosi come: la relazione pericolosa fra **cancri e Trombosi**, le cause della Trombosi nella **donna in gravidanza e dopo il parto**, le cause genetiche della Trombosi nei bambini e nei neonati, le cause dell'**Embolia polmonare nei giovani sani senza altri fattori di rischio.**

Investiremo la vostra generosità per salvare vite, diffondendo conoscenza e prevenzione e finanziando in modo adeguato progetti scientifici che i ricercatori italiani stanno portando avanti in Italia e nel mondo con fondi ad oggi insufficienti: eppure sono fra i migliori del mondo!

Se i ricercatori italiani in Italia e nel mondo avessero finanziamenti adeguati e indipendenti porterebbero enormi **vantaggi ai pazienti** e farebbero quello che molti italiani fanno in tanti settori: sarebbero e ci renderebbero orgogliosi del nostro Paese.

Aiutateci a fare in modo che continuino ad essere orgogliosamente fra i primi al mondo, dovunque si trovino: **hanno bisogno di ALT, hanno bisogno di VOI.**

FAKE NEWS!

Il **cancro** colpisce più dell'Infarto?

FAKE NEWS!

La Trombosi colpisce il doppio dei tumori, ma potrebbe essere davvero *evitata in un caso su tre*.

L'**Infarto** è inevitabile, quando deve arrivare arriva.

FAKE NEWS!

L'Infarto si può evitare e curare, oggi, con risultati efficaci molto più che negli anni passati, anche se purtroppo non sempre si arriva in tempo. Chi sopravvive è fortunato perché non perde la vita, ma perde qualità di vita: si sente fragile, teme di essere colpito di nuovo o è costretto a vivere con lo **scompenso cardiaco** che rovina la qualità della vita.

Per saperne di più SALTO Cuore e Trombosi

Le malattie da **Trombosi** colpiscono **solo gli anziani**.

FAKE NEWS!

Un bambino su 50mila ogni anno viene colpito da Ictus cerebrale nel momento in cui viene alla luce o addirittura mentre è ancora protetto dal ventre della madre: chi ha visto un bambino colpito da Trombosi non lo dimentica.

L'**Ictus cerebrale** è il modo migliore per morire.

FAKE NEWS!

Può essere vero, purché sia definitivo, lo sa bene chi sta sopravvivendo su una sedia a rotelle, senza voce, o chi vive accanto a una persona amata colpita.

Per saperne di più SALTO Cervello e Trombosi e per calcolare il rischio di Ictus, scaricare l'app - IL RISCHIO DI ICTUS

L'**Embolia polmonare** è una malattia **rara**.

FAKE NEWS!

La Trombosi venosa profonda e l'Embolia polmonare hanno un'incidenza in Europa di **1-1,8 su 1000 persone all'anno** che aumenta fino a 10 volte nei soggetti con età maggiore di 60 anni. L'Embolia polmonare è il danno causato dal distacco di un frammento di coagulo dal trombo che si forma in una vena (**Trombosi venosa profonda o superficiale o tromboflebite**), viaggia nel sangue e arriva al polmone, chiudendo uno o più rami di una arteria e causando un Infarto polmonare. Di Embolia polmonare si può morire, ma si può guarire se si sa quanto e quando si rischia e come riconoscerla.

Per saperne di più SALTO Vene e Trombosi, Domande e risposte, Trombosi istruzioni per l'uso

Trombosi o flebite?

Trombosi, tromboflebite, flebite, vene varicose: sembrano problemi di poca importanza. Spesso anche i medici usano termini diversi per definire

problemi invece molto simili che possono diventare molto gravi se vengono sottovalutati, dimenticati o ignorati. Sappiamo molto su come si

forma un trombo, sappiamo come aggredirlo e come impedire che si trasformi in un embolo, crediamo di sapere anche perché si forma, ma non sempre.

Embolia polmonare e Trombosi

La Trombosi, venosa o arteriosa, è una malattia di squadra. È grave, anche molto grave, ma può essere evitata, prevenuta, sospettata e curata. Il medico ha strumenti straordinari per porre diagnosi e per curare, ma la prevenzione e la cura hanno successo solo se fra il medico e il paziente esiste complicità.

Che cos'è la Trombosi?

Trombosi è il formarsi di un coagulo di sangue (*trombo*) che chiude un vaso (*arteria o vena*) con sofferenza della parte dell'organo che riceveva nutrimento da quel vaso.

La Trombosi colpisce organi diversi e le malattie che essa provoca vengono chiamate con il nome dell'organo colpito: **Infarto del miocardio, Ictus cerebrale, Embolia polmonare, Trombosi** ed **Embolia** delle **arterie** e delle **vene**.

Quali Trombosi esistono?

Trombosi arteriosa se il trombo si forma in un'arteria, grande o piccola.

Trombosi venosa se il trombo si forma in una vena.

La Trombosi è una malattia?

NO, la Trombosi è **il fenomeno** che provoca la malattia.

La Trombosi provoca malattie diverse?

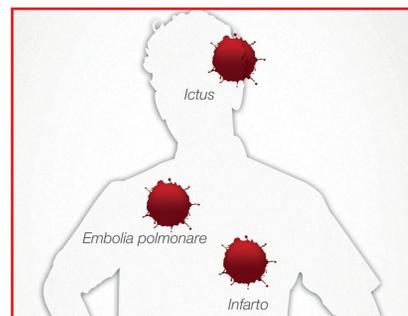
Sì, in funzione dell'organo in cui si manifesta. La Trombosi coronarica provoca un Infarto del miocardio, la Trombosi cerebrale provoca l'Ictus e così via. Si tratta comunque sempre della sofferenza (necrosi, ischemia) o della morte di una parte di un organo (cuore, cervello, retina, rene, intestino...).

È un fenomeno grave?

Le malattie da Trombosi sono gravissime: in Italia nel loro insieme sono la **prima causa di morte**, il numero di persone colpite è doppio rispetto al numero delle persone colpite dal cancro.

Sono più gravi le Trombosi arteriose o le Trombosi venose?

Di solito sono considerate più gravi le **Trombosi arteriose** perché danno sintomi molto drammatici e improvvisi.



Le **Trombosi venose** possono essere altrettanto gravi quando non vengono riconosciute: se il trombo che si forma in una vena delle gambe o delle braccia non si scioglie e si rompe, **qualche frammento può raggiungere i polmoni e provocare un'Embolia polmonare. L'Embolia polmonare può essere mortale.**

Anche quando non embolizza, la Trombosi venosa può provocare malattie gravi, come ad esempio la **sindrome post flebitica** che si manifesta in pazienti che hanno avuto Trombosi venose profonde degli arti inferiori, **tromboflebiti** non riconosciute, curate inadeguatamente o inefficacemente, è molto invalidante e dolorosa.

L'EMBOLIA POLMONARE COLPISCE ANCHE I CAMPIONI SERENA WILLIAMS, tennista

In una lettera inviata alla Cnn, l'ex numero 1 del tennis spiega di essere stata sottoposta a un cesareo d'urgenza ed essere stata colta da un'Embolia polmonare. Nella settimana dopo il parto ha subito ben due interventi chirurgici: "A causa della tosse provocata dall'embolo, la cicatrice del cesareo si è aperta. Sono tornata in chirurgia, dove i medici hanno riscontrato un grosso ematoma addominale. Poi, in sala operatoria, ho subito un intervento per evitare che i coaguli arrivassero ai polmoni". Tutto si è risolto per il meglio, ma la Williams spiega poi di aver deciso di scrivere e inviare la lettera per sottolineare che ci sono donne e bambini che non hanno la fortuna e la possibilità di essere assistiti da medici e non possono accedere alle cure necessarie. Quindi invita governi, privati e organizzazioni a fare di più.



Trombosi arteriosa e venosa sono uguali?

Non esattamente.

Il trombo nelle arterie è più ricco di piastrine, si forma rapidamente, a volte su una placca aterosclerotica; può chiudere completamente l'arteria provocando un Infarto o una ischemia, oppure frammentarsi liberando **emboli** che chiuderanno le arterie più piccole lontane dall'arteria nella quale il trombo si è formato.

Le malattie da **Trombosi arteriosa** sono:

- Infarto (ischemia) miocardico,
- Ictus (ischemia) cerebrale
- Trombosi della retina
- Embolia della retina
- Infarto intestinale
- Arteropatia periferica
- Embolia periferica
- Aterotrombosi
- Trombosi o Embolia dell'arteria renale o di altre arterie

Il trombo nelle vene è più ricco di fibrina, si forma lentamente, spesso nell'arco di settimane, tende soprattutto a estendersi all'interno delle vene risalendo verso il cuore e verso i polmoni.

Le malattie da **Trombosi venosa** sono:

- Trombosi venosa profonda o TVP, flebite o TVS o tromboflebite
- Trombosi dei seni venosi cerebrali
- Trombosi della vena porta, della vena cava, delle vene epatiche
- Trombosi venosa della retina
- **Embolia polmonare causata da frammenti di trombo (emboli), che è la complicanza più grave della Trombosi venosa.**

L'EMBOLIA POLMONARE COLPISCE ANCHE I CAMPIONI CHRIS BOSH, giocatore di pallacanestro

Il 18 Febbraio 2015 Chris Bosh aveva iniziato a lamentare forti dolori al petto e faceva fatica a respirare. All'inizio credeva di essersi preso un brutto raffreddore per colpa dell'insidioso gelo di New York, ma imparendosi per l'aggravarsi della situazione decise di sottoporsi ad alcuni esami. Il responso dei medici fu un fulmine a ciel sereno dagli effetti devastanti: al "lungo dei Miami Heat" fu diagnosticata un'Embolia polmonare dovuta ad un coagulo di sangue che, formatosi in un polpaccio infortunato qualche mese prima, era risalito fino a un polmone.



Trombosi Venosa Profonda: che cos'è?

La Trombosi non è causata da un killer, ma da una squadra di killer che si potenziano confondendo il sangue e facendolo coagulare più del dovuto. Più complici ci sono nella squadra, più la Trombosi diventa probabile.

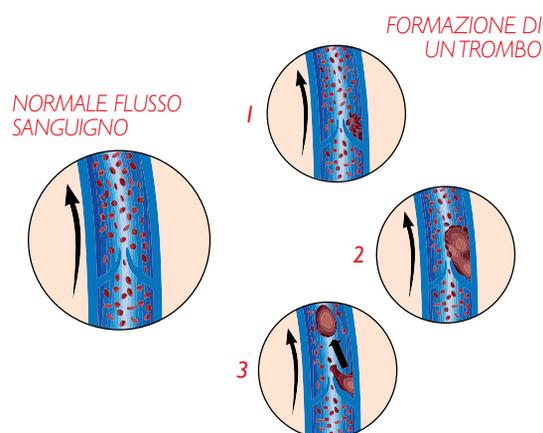
Quali sono i complici che facilitano la formazione di un trombo nelle vene?

- **Rallentamento** della velocità di scorrimento del **sangue nelle vene**
- presenza di ostacoli alla sua corsa: un **addome globoso** per il grasso o per una gravidanza, una malattia intestinale o renale che occupa spazio e comprime la vena
- perdita di elasticità delle vene delle gambe: **vene varicose**
- perdita di elasticità delle pareti venose provocata dagli **ormoni** (gravidanza, anticoncezionali, menopausa)
- aumento dei **fattori procoagulanti** che aumentano la tendenza del sangue a coagulare
- riduzione dei **fattori anticoagulanti** che devono trattenere il sangue dal coagulare troppo
- **mutazioni** dei fattori della coagulazione (trombofilia) come

il Fattore V Leiden o il Fattore II protrombina

- elevati livelli di **omocisteina**
- **fumo** di sigaretta
- malattie della **tiroide**
- **malattie infiammatorie** acute o croniche: colite, cistite, polmonite, meningite
- presenza di un **tumore** che comprime le vene o libera nel sangue sostanze procoagulanti
- chemioterapia o presenza di **cateteri venosi** centrali
- aghi utilizzati per prelievi o per infusione endovenosa
- **interventi chirurgici**
- **traumi** e iniezioni

Più fattori di rischio sono presenti contemporaneamente, più aumenta la probabilità che il sistema della coagulazione perda il controllo, dando origine a un trombo.



SERGIO E LA MONTAGNA

Che cos'è la Trombosi Venosa Profonda?

In termini tecnici TVP è la conseguenza di un trombo che ostacola il passaggio del sangue in una vena, in qualunque parte del corpo.

Può iniziare da **vene piccole** (per esempio nelle gambe le vene del piede o del polpaccio) dando sintomi sfumati, ed estendersi a **vene più grandi** (femorali e iliache nella coscia) dando sintomi importanti come gonfiore, dolore, incapacità di poggiare il piede a terra. La TVP si può verificare, più raramente, anche negli arti superiori (braccia), in particolare **nei giovani che fanno esercizi** che provocano un accrescimento rapido della muscolatura (vogaatori, atleti, persone che fanno pesistica in palestra, persone che per lavoro sollecitano molto la muscolatura della spalla).

Perché la Trombosi venosa è grave?

Perché è una **malattia subdola**: non sempre dà segni di sé, a volte si manifesta solo dopo aver fatto gravi

Sergio adorava guardare le sue amate montagne, sempre, dal vivo durante le escursioni, ma anche dalla sua stanza in ospedale: quante ne aveva scalate, in pochi anni e quante nuove sfide ancora intendeva affrontare in quel mondo magico. Sergio, ogni volta che incominciava una nuova sfida, si preparava con scrupolo e determinazione esercitandosi in palestra e in bicicletta. In montagna **il respiro diventa affannoso**, la tensione dell'ossigeno è più bassa perché l'aria è più rarefatta, rispetto a quella che si respira in pianura, ma tanto più pulita e senza polveri sottili o inquinamento. E Sergio si allenava, con costanza e con l'ansia di ripartire.

Eppure da qualche mese il suo respiro era cambiato, era diventato più affannoso, non lo sosteneva più come una volta nella scalata: difficile dar la colpa all'età che passa, Sergio stava vivendo i suoi splendidi 37 anni, sapeva come alimentarsi e come **star lontano da vizi che non erano per lui**, come il fumo o l'alcool.

Chi condivideva la sua stessa passione riconosceva anche da lontano la sua figura imponente, con un grande sorriso sul viso e la macchina fotografica sempre a portata di mano.

Aveva ricordi straordinari di Paesi vicini e molto lontani, che ripercorreva nei momenti di quiete, come un film srotolato nella memoria, e che amava raccontare con dettagli che affascinavano grandi e bambini. Sentiva dentro una forza irresistibile, che lo esortava a continuare,

ad arricchirsi di emozioni sempre nuove, con una passione che trasmetteva con la sua poderosa stretta di mano a tutti coloro che gli stavano intorno.

Aveva molta cura di sé, si sottoponeva regolarmente ai controlli. Da tre giorni era ricoverato perché i medici avevano deciso di approfondire le ragioni dei suoi sintomi per capire che cosa stesse succedendo ai **suoi polmoni**: avevano perso potenza. Sergio si sentiva troppo rapidamente affaticato durante le scalate, come se la sua riserva di respiro si fosse rimpicciolita; era **più sensibile al freddo**, questa era una vera novità, non era da lui.

Non ne aveva parlato subito con i suoi familiari, né con i suoi amici: aveva deciso di **sottoporsi agli esami medici** senza allarmare nessuno, ma cercando le ragioni della improvvisa fragilità del suo corpo. Aveva distolto gli occhi dalla montagna solo quando il medico era entrato in camera: aveva sul viso un'espressione composta e in mano alcuni fogli. Ma quando sollevò gli occhi Sergio vi lesse un'amarezza che non gli conosceva.

Ipertensione polmonare era la diagnosi: apparentemente non grave, nell'interpretazione di Sergio, non c'era la temuta parola "cancro", pensava, qualunque altra diagnosi avrebbe potuto essere affrontata proprio come una sfida, proprio come faceva con la montagna. Ma come?

Il medico gli stava spiegando, con parole

danni. Una volta guarita tende a tornare, soprattutto se non è stata **riconosciuta in tempo** o curata con i farmaci adatti e per un tempo congruo.

È frequente?

Nella popolazione generale, la TVP colpisce **una persona su 1000 ogni anno**.

Che cos'è la Flebite?

È un processo infiammatorio di solito acuto che porta alla Trombosi parziale o totale di una **vena superficiale**.

Può essere provocata da sostanze irritanti (iniezioni endovenose), dal trauma causato da un ago (prelievo di sangue) o da malattie infiammatorie sistemiche.

A volte è il primo sintomo di un problema più complesso e generalizzato.

L'EMBOLIA POLMONARE COLPISCE ANCHE I CAMPIONI MIRZA TELETOVIC, giocatore di pallacanestro

24 gennaio 2015. Il giocatore dei Brooklyn Nets, Mirza Teletovic, ha interrotto la stagione a causa di un'Embolia polmonare bilaterale. Durante la gara contro i Clippers, Mirza non riusciva a respirare e dunque è stato trasportato di corsa all'ospedale dove è stato sottoposto a vari test, tra cui una TAC che ha rilevato dei coaguli di sangue nei polmoni.



semplici, che **le arterie** che portano il sangue al polmone **si erano ristrette** troppo e si erano chiuse, soprattutto i rami più piccoli, quelli dove avvengono gli scambi fra l'anidride carbonica e l'ossigeno recuperato dall'aria respirata. **Piccoli emboli** avevano negli anni progressivamente chiuso un numero sempre più grande di arterie, i suoi polmoni avevano cercato di compensare quel fenomeno lavorando più intensamente nelle parti che ancora respiravano: ma alla fine troppo esteso era diventato il territorio occupato da quei frammenti di trombo, che chissà in quale parte del suo corpo si erano formati, senza dare segni di sé e liberando in modo subdolo frammenti invisibili, che avevano alla fine occupato la maggior parte del letto arterioso dei suoi polmoni. Anche il cuore ci aveva rimesso: il **ventricolo destro si era ingrandito**, nel tentativo di pompare il sangue contro una resistenza polmonare aumentata, perché le arterie erano chiuse.

Sergio **non aveva mai sentito parlare di ipertensione polmonare**, il quadro che il medico stava descrivendo gli era completamente nuovo, ma era convinto che tutto si sarebbe risolto. La medicina fa grandi cose e lui non avrebbe mollato, avrebbe seguito tutte le indicazioni dei medici, perché era in cima a quel picco che vedeva dalla finestra che voleva tornare.

Un chirurgo esperto lo avrebbe operato, avrebbe **rimosso gli emboli** che occludevano le sue arterie polmonari, lui

avrebbe ricominciato a respirare come prima e meglio di prima: non rientrava nel vocabolario di Sergio il verbo "arrendersi". È stato il suo cuore invece ad arrendersi: troppo affaticato, incapace ormai di fare il proprio lavoro, **il cuore di Sergio** si è fermato, la notte dell'11 marzo 2016, e non è più ripartito, lasciando la sua famiglia e i suoi amici sgomenti e straziati dal dolore.

Ma una parte di Sergio è rimasta: il suo sorriso, quello che ora rimane nel cuore della **sua famiglia**, dei **suoi amici**, che hanno deciso di tenere vivo il ricordo di un uomo speciale e coraggioso e vorrebbero che non succedesse ad altri quello che è successo a lui. Le persone che lo hanno amato hanno deciso di **sostenere il lavoro di ALT creando un Fondo "In memoria di Sergio Frasson"**, destinato a finanziare il lavoro degli scienziati e dei medici che tanto hanno scoperto sulla Trombosi in questi anni, ma tanto ancora possono scoprire. Perché **la ricerca è vita** e la conoscenza dei meccanismi che provocano Trombosi ed Embolia salverà molte vite, anche in nome di Sergio.



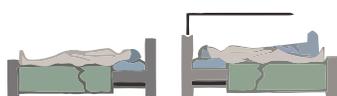
Fondo TEP/TVP
Trombo Embolia Polmonare nei giovani

Ma non bastano gli occhi per diagnosticare la TVP: serve un **ecodoppler** che confermi o escluda la diagnosi.

Quando si deve sospettare la TVP?

- Quando i sintomi si manifestano in una persona che ha **già avuto una Trombosi** o una Flebite in passato
- il paziente porta un **gesso per un trauma**
- è stato sottoposto recentemente a intervento chirurgico, soprattutto dell'addome o della pelvi
- la giovane donna ha iniziato la terapia estroprogestinica (pillola)
- la donna è in **gravidanza** o nei 60 giorni dopo il parto
- il paziente è **a letto** ammalato con febbre
- il paziente ha avuto un **Ictus cerebrale** con paralisi di una parte del corpo
- porta un CVC o **catetere venoso** centrale o Groshung per l'infusione della chemioterapia
- il paziente ha un **tumore**.

TROMBOSI VENOSA: QUANDO È PIÙ PROBABILE?



Interventi chirurgici

Traumi



Obesità



Fratture agli arti inferiori



Pillola anticoncezionale



Immobilità prolungata



Gravidanza e puerperio



Tumori

Colpisce **anche i giovani**, spesso dopo un trauma, una distorsione articolare o uno strappo muscolare.

La TVP è grave?

Diventa molto grave quando provoca un'Embolia polmonare.

La TVP degli arti superiori è grave?

È grave come tutte le altre, anche

se il braccio non è considerato un "organo nobile" come il cervello o il cuore, ma chi l'ha avuta sa che provoca molto dolore e spavento.

Quali sono i sintomi della TVP?

Dolore, gonfiore, rossore. La parte colpita si gonfia, fa male anche a riposo, è calda e arrossata. La sensazione può essere quella di un **crampo che non passa**.

Come si cura la TVP?

Con farmaci che **sciogliono il trombo** (trombolitici).

Con farmaci che **riducono la tendenza del sangue a coagulare** permettendo al sistema naturale della fibrinolisi di sciogliere il trombo naturalmente e rendendo il **sangue più "fluidico"** del normale affinché non si formi un nuovo trombo. I farmaci **anticoagulanti** sono potenti ed efficaci. Quali usare, quando

e in quali dosi, verrà deciso dal medico dopo che avrà condiviso con il paziente rischi e benefici della terapia.

Il paziente che comincia una **terapia anticoagulante** deve essere conscio che si tratta di una terapia salvavita, deve rispettare le indicazioni del medico per avere il massimo vantaggio dalla cura e correre il minimo rischio di avere conseguenze assai spiacevoli, come un'emorragia o una nuova Trombosi.

La Trombosi venosa può guarire da sola?

Sì, a volte. Il trombo, una volta formatosi, ha una sua storia naturale: può sciogliersi da solo grazie al meccanismo della **fibrinolisi**, può estendersi all'interno della vena colpita. Nelle vene il sangue scorre dalla periferia al cuore, in vene sempre più grandi, quindi anche il trombo, se si estende, occupa vene sempre più grandi e più importanti, con sintomi sempre più evidenti. Può frammentarsi disperdendo nella circolazione del sangue emboli, piccoli o grandi, che arrivano al polmone, causando Embolia polmonare e Infarto polmonare.

Che cos'è la sindrome post-flebitica?

È l'insieme di disturbi che possono manifestarsi dopo una Trombosi venosa profonda: **l'arto colpito resta più gonfio dell'altro**, sembra più "pesante", compaiono macchie scure sulle pelle e vene dilatate (varici). Nei casi più gravi possono **comparire ulcere**, spesso a livello della caviglia.

I sintomi possono iniziare quasi subito dopo la Trombosi, ma più spesso si manifestano a distanza di tempo (da pochi mesi a qualche anno).

Embolia polmonare: che cos'è?

Cos'è l'Embolia polmonare?

Parti di trombo che si formano in una vena possono staccarsi ed essere trasportate dal flusso sanguigno fino al polmone, trasformandosi in **emboli** che attraversano il cuore e arrivano al polmone causando **Embolia polmonare**.

Da che cosa dipende?

Quasi sempre da un **trombo** che si è formato **lontano dal polmone**: in una gamba, in un braccio, in una vena dell'intestino, del rene, delle ovaie o dell'utero. Una **trombosi venosa** non riconosciuta e non curata si trasforma in Embolia polmonare in 40 casi su 100.

L'embolo può partire dall'intestino?

Sì: più frequentemente nei maschi con più di 50 anni che soffrono di malattia sistemica infiammatoria o neoplastica, di insufficienza cardiaca oppure hanno già avuto in passato Trombosi o Embolia.

Come si manifesta?

Con un **dolore addominale improvviso**, a volte esteso a tutto l'addome, con possibile irradiazione al dorso, con diarrea o blocco delle funzioni intestinali, a volte con sangue nelle feci. Può essere scambiata per un'appendicite acuta o per una peritonite. Se non si interviene in fretta, si rischia la peritonite, l'Embolia polmonare, lo shock.

È una malattia frequente?

L'Embolia polmonare colpisce ogni anno in Italia **una persona su 100**: è la causa più probabile di morte nelle donne dopo il parto. 11 persone su 100 colpite **perdono la vita** entro 30 giorni.

Quali sono i sintomi?

Forte dolore al torace o al dorso, difficoltà di **respiro** e, a volte, **tosse con tracce di sangue** nella saliva, accelerazione o irregolarità del **battito cardiaco**; soprattutto se si accompagnano a dolore o gonfiore a una gamba o entrambe, dolore al braccio, all'addome e febbre. Purtroppo, spesso l'Embolia polmonare è **silenziosa** e non dà sintomi.

Come si fa la diagnosi?

Anni fa si usava la **scintigrafia polmonare** che permetteva di fotografare le zone del polmone alle quali mancava ossigeno per colpa di un embolo. Oggi si preferisce usare la **Tac torace** multislice con mezzo di contrasto, che evidenzia le arterie polmonari chiuse da trombi e fornisce un quadro più accurato del danno.

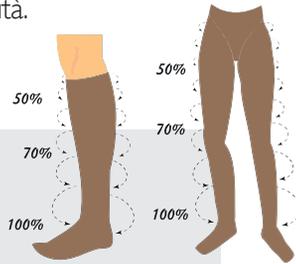
Come si cura?

Con farmaci che rendono **il sangue più fluido del normale**, quel tanto che basta per sciogliere il trombo, non troppo perché il paziente non sanguini.

Si può guarire?

Sì: se il sospetto di Embolia è stato posto, la diagnosi confermata e la terapia iniziata rapidamente, con il

farmaco adeguato, a dosi adeguate al peso del paziente e alle sue caratteristiche di fragilità.



Calza elastica: protezione o tormento?

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 sono protette dalle fasce muscolari, perdono elasticità, si dilatano, diventando 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.

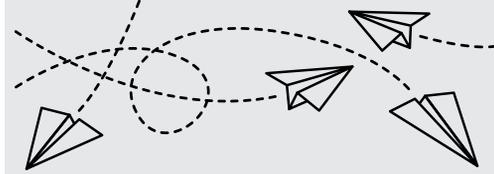
La calza va portata per almeno un anno e a volte per sempre: dà molto sollievo.



I consigli di ALT

- **calze elastiche di prima classe** di compressione, autoreggenti in microfibra oppure cotone, **non di nylon**, in negozi di ortopedia o in farmacia: attenzione alla definizione prima classe
- **evitare i gambaletti** che spesso provocano costrizione sotto il ginocchio peggiorando la circolazione anziché migliorarla
- 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
- con il tempo e coi lavaggi, l'**elasticità della calza** tende a diminuire, quindi è necessario sostituirla frequentemente con una nuova
- 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
- stando **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
- evitare **biancheria o indumenti stretti**, soprattutto all'inguine
- evitare gli **stivali**, soprattutto per lunghi periodi
- evitare l'esposizione delle gambe **al sole diretto** nelle ore più calde della giornata (per esempio al mare)
- al mare utili **camminate in acqua** (immersi fino alla coscia), per almeno quaranta minuti consecutivi
- imparare a consumare almeno **cinque porzioni di frutta e verdura** al giorno per ottenere il giusto apporto di antiossidanti, salvo diversa indicazione del curante o problemi gastrointestinali o diabete
- bere almeno tre litri di **acqua** al giorno (un bicchiere ogni ora) povera di sodio lontano dai pasti, a piccoli sorsi. Durante i pasti bere solo mezzo bicchiere di acqua per evitare che lo stomaco si gonfi eccessivamente, provocando disturbi e prolungando la digestione.

In caso di sintomi sospetti per Trombosi venosa superficiale o profonda rivolgersi al pronto soccorso per **ecocolordoppler** venoso agli arti inferiori e prelievo per **dosaggio del D-dimero**.



Può avere conseguenze gravi?

Sì: quando gli emboli che sono arrivati a chiudere le arterie polmonari non si sciolgono completamente, la pressione con la quale il cuore deve spingere il sangue nel polmone aumenta, il cuore si ingrandisce, si sfianca e può andare in **aritmia**.

Se le arterie rimangono occupate dagli emboli troppo a lungo, non si riaprono e le **pressioni polmonari** (PAPs) aumentano.

Può essere ereditaria?

NO: come la Trombosi, non è ereditario l'evento, ma può essere **ereditaria la tendenza del sangue a coagulare** troppo in situazioni particolari (trombofilia).

Può tornare?

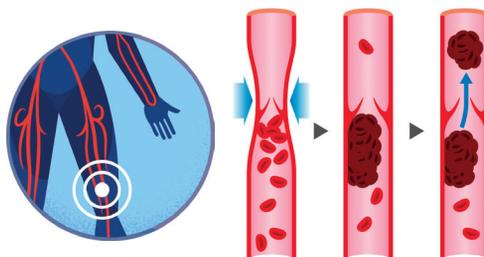
Sì: soprattutto quando la causa che l'ha determinata non viene eliminata del tutto o l'Embolia non è stata curata in modo efficace e tempestivo.

Embolia polmonare: chi rischia di più?

- Molti tipi di **cancri** producono sostanze che attivano il sistema della **coagulazione del sangue** e aumentano la probabilità di Trombosi
- il **catetere venoso** centrale inserito in una vena per la chemioterapia provoca rallentamento dello scorrere del sangue nelle vene e infiammazione della vena stessa che può chiudersi e liberare emboli
- la **chemioterapia** stessa provoca la liberazione di sostanze da

parte del tumore che possono confondere il sistema della coagulazione del sangue e spingerlo a coagulare in modo eccessivo e a formare trombi e ed emboli

- **gli interventi chirurgici** provocano infiammazione e i tessuti infiammati liberano sostanze che attivano la coagulazione del sangue: prima di un intervento chirurgico è indispensabile che il medico valuti nell'insieme il **profilo di rischio del singolo paziente**, tenendo conto dei suoi precedenti, dell'età, del sovrappeso, del tipo di intervento, della sua durata, della ragione per cui viene fatto, del tempo che probabilmente il paziente trascorrerà immobilizzato a letto nel post operatorio e darà indicazione per l'uso di farmaci anticoagulanti a dose e per un periodo di tempo adeguato (Per saperne di più SALTO N 76 Chirurgia e Trombosi)
- l'**immobilizzazione** prolungata, soprattutto se con **febbre**: il sangue nelle vene rallenta la sua corsa verso il cuore, tende a coagulare più rapidamente del normale e a formare trombi, spesso nei punti più lontani dal cuore (gambe), in mancanza dell'attività dei muscoli che dovrebbero spingere il sangue al cuore
- **lunghi viaggi in aereo in posizione scomoda**: si chiama **sindrome da classe economica**, è favorita dalla disidratazione, dalla durata del viaggio, dalla predisposizione individuale, dalla presenza di più fattori di rischio aggiuntivi quali sovrappeso, utilizzo di terapie ormonali, precedenti Trombosi.



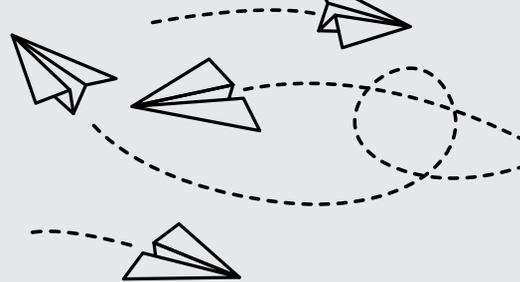
Sindrome da classe economica: se la conosci la eviti

È una Trombosi che si forma di solito in una **gamba** e libera emboli che arrivano al polmone. La definizione è stata coniata dai media perché colpisce dopo lunghi viaggi aerei in posizione scomoda persone predisposte alla Trombosi per ragioni genetiche o acquisite. Colpisce anche i viaggiatori di classi superiori, ma meno frequentemente, perché sono più liberi di muoversi durante il viaggio. Può colpire anche dopo un lungo viaggio in auto, al caldo, senza soste e bevendo poca acqua.

Viaggiare sempre con biancheria morbida e abiti ampi che non facciano effetto laccio, soprattutto sotto il ginocchio e all'inguine. Scegliere possibilmente il posto corridoio, per avere la libertà di **sgranchirsi le gambe** ogni paio d'ore riattivando la circolazione del sangue nelle vene verso il cuore. Per chi è in **gravidanza** o per chi ha già avuto una Trombosi alle gambe viaggiare con **calze elastiche** autoreggenti di prima classe di cotone o microfibra. Non bere alcool, ma bere **molta acqua**. Mangiare poco e con **poco sale**. Evitare stivali e gambe accavallate o raccolte al petto.

Chi rischia di più?

Chi soffre di **varici**, chi ha già avuto una Trombosi, chi prende terapie **ormonali** o è incinta o ha da poco partorito. Chi ha in famiglia almeno un parente consanguineo che ha avuto una **Trombosi** o un'Embolia prima dei 65 anni.



Chi è **sovrappeso**. Chi soffre di malattie infiammatorie (connettivite, reumatismi, artrite, colite, tiroidite).

Come la riconosco?

Una gamba si gonfia più dell'altra, compare **dolore intenso al polpaccio** che non regredisce con il massaggio, una vena si gonfia in modo evidente sulla coscia, sul polpaccio o dietro al ginocchio e diventa **rossa e dura**. Sono sintomi da non sottovalutare mai, soprattutto se insorgono durante o subito dopo un viaggio aereo o in auto come sopra descritto.

L'Ipertensione Polmonare

Intervista al dottor **Sergio Harari**.

Che cos'è l'ipertensione polmonare?

Quando il medico ci misura la pressione con il manometro posizionato sul braccio misura quella esistente nel circolo sistemico (quello che dall'aorta porta il sangue al nostro organismo), ma esiste anche una circolazione che permette al **sangue di raggiungere i polmoni** per ossigenarsi prima di tornare al cuore: questo è chiamato il "piccolo circolo" e quando aumenta la pressione in questi vasi si parla di ipertensione polmonare.

Quante persone colpisce?

È una condizione abbastanza **infrequente e la stima di incidenza è molto difficile**. Esistono, infatti, molte forme di ipertensione polmonare, ad esempio la pressione può

aumentare sia per malattie che interessano direttamente i vasi polmonari che secondariamente a malattie come l'enfisema, la bronchite cronica e molte altre. Si tratta quindi di situazioni che possono essere più frequenti di quanto non si consideri.

Quali sono i sintomi?

Il sintomo più frequente è la **mancanza di fiato** che può peggiorare anche rapidamente e che spesso, essendo molto comune, viene sottovalutata.

Come si fa la diagnosi?

Un primo esame di screening è l'**ecocardiogramma** ma la conferma può essere data solo dal **cateterismo cardiaco destro**, una procedura che può essere fatta in day hospital o con un breve ricovero che permette di misurare le pressioni esistenti nel circolo polmonare.

Come la cura?

Dipende da che cosa è causata: se si tratta della forma cosiddetta idiopatica, ovvero espressione di una malattia primitiva dei vasi polmonari, allora esistono **farmaci specifici**; se è causata da trombi facendoli sciogliere o, nelle forme evolute cronicamente, rimuovendoli **chirurgicamente**. Nelle forme secondarie a malattie come l'enfisema bisogna invece curare la malattia polmonare di base. Per le situazioni più gravi e avanzate può essere anche preso in considerazione il **trapianto polmonare**.

Che cos'è la Fibrosi polmonare?

È una malattia nella quale il tessuto polmonare sano viene sostituito da **tessuto cicatriziale**. Interessa soprattutto gli uomini di più di 60



Sergio Harari
Direttore Dipartimento di Scienze Mediche e
Unità di Pneumologia, Ospedale San Giuseppe,
Gruppo MultiMedica, Milano

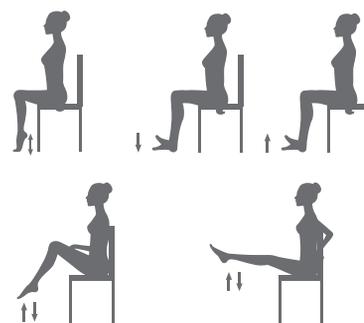
anni con storia di **tabagismo** attivo o passato.

È una conseguenza di Embolia polmonare?

No.

Che cosa la causa?

La causa della Fibrosi polmonare idiopatica, come dice la Paola, è **ignota**. Esistono probabilmente fattori epigenetici (cioè esterni all'organismo che modificano il DNA) come l'inquinamento, i virus e altri ancora che possono giocare un ruolo nel suo sviluppo.



Trombosi Venosa ed Embolia polmonare in viaggio? No grazie!

- 1) piedi appoggiati al suolo: sollevare prima le punte e poi i talloni
- 2) sollevare i piedi alternando destro e sinistro
- 3) ruotare il piede sulla caviglia
- 4) abbracciare le gambe piegate e portare le ginocchia al petto, una per volta
- 5) muovere qualche passo ogni paio d'ore se possibile.



Trombosi venosa in gravidanza

“Le donne in gravidanza hanno il diritto di portare le calze elastiche.” FDA - USA

C'è una relazione tra gravidanza e Trombosi?

Sì: durante la gravidanza il sangue diventa più denso e rallenta la sua corsa nelle vene verso il cuore. Il rischio di Trombosi in gravidanza è **quadruplicato** per ogni singola donna rispetto al periodo senza gravidanza.

Perché in gravidanza il rischio di Trombosi aumenta?

- 1) Il sangue rallenta la corsa dalle vene delle gambe fino al cuore, per colpa dell'aumento di volume dell'utero gravido
- 2) nella placenta **il sangue rallenta** per permettere il passaggio delle sostanze nutritive da madre a feto
- 3) **la quantità di sangue** che il cuore deve mandare nelle arterie e richiamare dalle vene in gravidanza passa da **5 litri a 7.5 litri**
- 4) l'**allettamento** aumenta la probabilità di Trombosi
- 5) aumentano nel sangue i fattori che lo fanno coagulare e si riduce il livello dell'**anticoagulante naturale S**
- 6) il rischio aumenta progressivamente per tutta la gravidanza fino a moltiplicarsi per 25 nei 60 giorni dopo il parto.

Chi rischia di più?

Chi ha più fattori di rischio a prescindere dalla gravidanza:

- fumo
- sovrappeso da gravidanza o preesistente
- terapie ormonali di supporto
- infezioni
- età
- varici agli arti inferiori
- precedenti Trombosi o Flebiti
- malattie infiammatorie acute o croniche
- familiarità per eventi da Trombosi in almeno un consanguineo
- distacchi placentari e immobilizzazione
- diabete o ipertensione gravidica
- malattia delle valvole del cuore

Come si riconosce?

Improvvisa comparsa di **dolore**, gonfiore o rossore intenso a una **gamba** (spesso la sinistra per ragioni anatomiche) o alla coscia; difficoltà di respiro, dolore al **torace**, aritmia, mancanza di respiro con tosse, **sangue nel catarro**.

Come si cura?

Con **farmaci anticoagulanti** che non passino la barriera placentare come l'Eparina. Altamente sconsigliati i dicumarolici che possono favorire la comparsa di malformazioni nel feto. Sconsigliati per ora i nuovi anticoagulanti orali (NOACs) perché non sperimentati in gravidanza.

Come si evita?

Portando le **calze elastiche**

QUANDO L'INFORMAZIONE SALVA LA VITA

INTERVISTA PUBBLICATA SU SALTO N°2 RILASCIATA DA BARBARA BOUCHET NEL 1989

Barbara Bouchet ci dà testimonianza di come l'informazione possa salvare una vita. ALT sperando di riuscire a salvare le vite di molti, ne sottolinea l'importanza. È dell'estate del 1987 la notizia che Barbara Bouchet, bella, radiosa, l'immagine della salute è stata colpita da Trombosi. Responsabile il parto con il quale ha dato alla luce un magnifico bambino.

Che cosa è successo, Signora?

È successo che una cosa meravigliosa come la nascita di un bambino stava per trasformarsi in una tragedia. Sembra che sia piuttosto frequente lo sviluppo di Trombosi venose profonde durante il parto, ed è successo proprio a me.

Chi se ne è accorto?

Io stessa, perché per fortuna sono curiosa, testarda. Tutte le mattine dopo il parto, il medico faceva tre cose: mi provava la febbre, mi misurava la pressione e mi tastava i polpacci. Quando gli chiesi di spiegarmi perché, mi disse che temeva una Trombosi venosa profonda. Mi avvertì che si sarebbe manifestata come un grosso crampo doloroso. Fu per questo che, una volta arrivata a casa, quando

autoreggenti di prima classe, cotone o microfibra, sempre durante il giorno, calzandole la mattina a gambe vuote come segue: dopo la doccia stendersi a letto con le gambe tese appoggiate alla testiera del letto in verticale, contrarre i polpacci, muovere le dita dei piedi, ruotare le caviglie, appoggiare le gambe sul letto, massaggiare con poca polvere di talco da piede a inguine e calzare le calze.





Barbara Bouchet

un crampo fortissimo mi attanagliò il polpaccio, non esitai e mi feci portare subito in ospedale.

Dunque essere stata curiosa le ha salvato la vita?

Non smetterò mai di dire grazie a quel medico e alla mia curiosità. Certo, se io non avessi chiesto di saperne di più e lui non avesse avuto tempo e voglia di darmi spiegazioni, probabilmente non sarei qui a raccontarlo. O magari racconterei una conclusione molto più triste.

Come si sente ora, Signora Bouchet?

Magnificamente, come rinata. Io credo che la mia grande fortuna sia stata la vita sana che ho sempre condotto. Ho dedicato tempo all'esercizio fisico e attenzione alla mia dieta: se così non fosse stato non sarei qui a parlarne. Per questo farò sempre di più attenzione al mio stile di vita. A nessuno fa piacere parlare delle proprie debolezze o proprie sconfitte. Ma io voglio che tutti sappiano quanto sono stata fortunata, perché tutti si informino, perché l'informazione può salvare la vita.

Trombosi venosa dell'arto superiore

La Trombosi può colpire il braccio?

Sì: anche se più raramente rispetto alle gambe. Anche da una vena del braccio colpita da Trombosi può staccarsi un embolo che causa Embolia polmonare.

È frequente?

Meno della Trombosi degli arti inferiori: su 100 Trombosi venose, 2 colpiscono l'arto superiore.

Chi rischia di più?

- Chi ha subito traumi o interventi chirurgici all'arto superiore
- Chi fa sollevamento pesi o esercizi che rinforzano rapidamente le masse muscolari della spalla e del braccio
- Chi svolge un lavoro che comporta sforzi significativi a braccia sollevate (impiantisti di apparecchiature per aria condizionata)
- Chi porta un catetere venoso centrale per la chemioterapia o altra ragione medica.

Come si riconosce?

Dolore e gonfiore improvviso del braccio, dell'avambraccio o della mano, comparsa di **rossore** e indurimento di una vena del braccio, dilatazione improvvisa delle vene superficiali del braccio o della spalla, turgore delle giugulari, colorito blaugastro della mano.

Come si cura?

Come tutte le Trombosi venose con **farmaci anticoagulanti**, come Eparina, fondaparinux e i nuovi farmaci anticoagulanti orali NOACs.

La Trombosi può colpire anche i giovani?

Certo, anche se questa affermazione può stupire molti, persino alcuni medici. È vero che diventa più probabile con l'aumentare dell'età, ma le statistiche rivelano che le malattie da Trombosi si verificano sempre più **spesso anche prima dei 40 anni**, talora perfino nell'adolescenza e nell'infanzia (per saperne di più SALTO N 77 *Trombosi e giovani*).

È frequente?

Su 100 persone colpite da Trombo Embolia polmonare 3 hanno meno di 40 anni. In Italia, ogni anno, la Trombosi colpisce 15.000 bambini, dai neonati agli adolescenti, sottoforma di Trombosi delle arterie o delle vene.

Quali sono le cause?

Sbilanciamento del **sistema della coagulazione del sangue** per ragioni genetiche (mutazioni) o acquisite, per elevati livelli di **omocisteina**, per calo degli anticoagulanti naturali come la proteina S o C o l'AT III (come avviene nelle forme di diarrea prolungata e malassorbimento o in gravidanza).

Com'è vissuta la Trombo Embolia dai giovani?

Con un forte impatto, fisico e psicoemotivo: è difficile per un giovane che si sente pieno di forze e di vita accettare la propria fragilità.



Una finestra sull'Europa

Bruxelles, Novembre 2017

In qualità di rappresentante dell'Italia ALT ha partecipato alle celebrazioni dei 25 anni di lavoro di EHN - European Heart Network - che riunisce 30 Associazioni e Fondazioni operanti in 24 dei 28 Paesi Membri dell'Unione Europea, dedicate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Il network, a livello europeo, e ALT, a livello italiano, condividono un obiettivo ambizioso: **prevenire le malattie cardiovascolari evitabili** anche attraverso un'azione di sensibilizzazione e di **lobbying sul legislatore europeo**, affinché abbia ben presente la possibilità e l'urgenza di evitare a milioni di cittadini europei l'incontro, spesso nel fiore degli anni, con malattie cardiovascolari che si potrebbero evitare almeno in un caso su tre, risparmiando vite, denaro delle famiglie, denaro delle comunità.

25 Anni di Lavoro

Dal 1995 ALT condivide e trasporta in Italia l'esperienza e gli obiettivi di EHN e dei suoi Membri, fondazioni e associazioni grandi e piccole, alcune delle quali hanno decenni di storia e di esperienza. Da loro abbiamo imparato come fare **raccolta fondi** in modo efficace, come

preparare una campagna di **comunicazione**, come **sollecitare il legislatore** a dare priorità alla prevenzione cardiovascolare nei suoi provvedimenti.

A loro abbiamo dato qualche idea: su una campagna per insegnare a tutti, anche ai bambini, a sentire il **ritmo del proprio cuore con due dita sul polso**, a tracciare nelle città un **sentiero della salute** che permetta alla gente di misurare i chilometri percorsi a piedi o in bicicletta, a ideare e realizzare campagne di **prevenzione mirate alle aziende** per proteggere la salute dei dipendenti e stimolarli a scelte di stile di vita consapevoli e intelligenti.

Abbiamo condiviso campagne educative per insegnare alla popolazione:

- quali sono i sintomi della **fibrillazione atriale**, un disturbo del ritmo del cuore che, se non riconosciuto, provoca Ictus (vedere SALTO *Il ritmo del cuore*)
- quali sono i sintomi dell'**Ictus cerebrale** e che fare (vedere SALTO *Cuore e cervello*)
- quali sono le differenze fra **uomini e donne** in termini di rischio cardiovascolare (vedere SALTO *Trombosi di genere*)
- quali sono **i numeri delle malattie cardiovascolari in Europa** e come stanno cambiando i fattori di

rischio nella popolazione (vedere SALTO *Le statistiche europee delle malattie cardiovascolari*)

- qual è l'impatto dell'**obesità nei bambini** italiani ed europei e quali ne sono le cause
- quali sono i **costi** che gravano sul bilancio dell'Unione Europea e di ogni singolo Stato Membro per la cura di malattie cardiovascolari che purtroppo colpiscono in età sempre più precoce non solo rubando vite, ma lasciando disabilità gravi in persone nel fiore degli anni e devastando famiglie e risparmi.

Quasi tutti sanno che cosa vuol dire Infarto del miocardio, Ictus cerebrale, e persino Embolia; pochi, **ancora troppo pochi di noi sanno che la Trombosi è la causa di queste malattie**, che possono essere evitate almeno in un caso su tre, non con esami costosi, ma valutando le nostre abitudini, il nostro passato e prendendo in tempo utile provvedimenti che modificano il nostro stile di vita abbastanza da modificare la probabilità di essere colpiti: questo è il senso del lavoro quotidiano di ALT.

Le malattie cardiovascolari da Trombosi sono oggi fonte di grave preoccupazione per l'UE e per i Governi dei singoli Stati Membri: **non ci saranno risorse sufficienti**





per curare o assistere tutti coloro che sono destinati, come da previsioni, ad essere colpiti. **È interesse dei Governi**, ma soprattutto di ciascuno di noi, entrare in possesso delle informazioni fondamentali che ci permettono di capire come e perché si scatena un infarto, quali sono i sintomi precoci di un Ictus, come ridurre le probabilità di questi incontri, come comportarci in caso di sospetto.

Nel 2018 il meeting annuale di EHN si terrà a Lucerna. Come ogni anno sarà una occasione di condivisione delle novità emergenti dal mondo della ricerca scientifica, di storie di successo o di insuccesso, di tecniche per rendere più efficace il lavoro delle nostre associazioni: vi terremo al corrente su quanto verrà condiviso a livello europeo in termini di **strategie per affrontare e ridurre l'impatto delle malattie cardiovascolari da Trombosi in Italia e in Europa.**

Abbiamo le informazioni necessarie: dobbiamo solo trovare il modo più efficace per farle arrivare a destinazione, in tutte le case, in tutti gli uffici, a ciascuno, perché nessuno possa dire un giorno "...io non lo sapevo..."

14 febbraio 2000

ALT sottoscrive insieme ai rappresentanti delle più importanti istituzioni europee e mondiali dedicate alla protezione della salute la **Dichiarazione di San Valentino**

"Ogni bambino nato nel nuovo millennio **ha il diritto** di vivere almeno fino a 65 anni senza malattie cardiovascolari evitabili"



Nel 2016

ALT produce la versione italiana dell' **App Riskometer - il rischio di Ictus** e la porta a livello europeo presentandola durante il meeting annuale di EHN: un'app patrocinata da World Stroke Organization, da International Association of Neurology & Epidemiology, European Stroke Organization (ESO), disponibile in molte lingue, gratuita, dedicata a persone dai 20 ai 90 anni, che permette di calcolare il proprio **rischio di Ictus**, spiega quali sono i sintomi da non sottovalutare e i fattori di rischio da riconoscere e modificare per tempo. Il rischio è espresso da un valore numerico e può essere ricalcolato periodicamente in funzione dei cambiamenti introdotti nel proprio stile di vita e nei fattori di rischio modificabili.



Maggio 2015

ALT condivide con alcuni Paesi Membri dell'UE un **cartoon** in italiano e inglese su **Fibrillazione atriale: come la riconosco** (online su www.trombosi.org)

Settembre 2015

ALT condivide e amplifica in Italia la raccolta firme per la **campagna per l'aria pulita** Environment and the Heart: www.trombosi.org (vedere SALTO Trombosi nell'aria)



Maggio 2017

ALT condivide con EHN i primi risultati dello studio **IPSYS - Italian Project on Stroke in Young Adults**, progetto coordinato da un ricercatore italiano (prof. Pezzini) e condiviso da molti centri clinici italiani, **mirato a trovare le cause di Ictus cerebrale in giovani** incolpevoli, che non hanno aritmie, che non abusano di stupefacenti; Ictus apparentemente senza causa, anche identificando un'eventuale predisposizione genetica ad oggi sconosciuta: più di 2mila pazienti sono stati studiati e i risultati sono stati pubblicati su prestigiose riviste scientifiche nazionali e internazionali e presentati alla comunità scientifica nel corso di congressi interdisciplinari a livello nazionale e mondiale.

Lavori in corso



ALT ESISTE GRAZIE A VOI E GRAZIE A VOI LAVORA PER IL BENE DI MOLTI

ALT rispetta tutti i soci e donatori, ascolta le loro richieste e si impegna a **trasformare ogni singola donazione in un progetto concreto** affinché "Ogni bambino nato nel nuovo millennio ha il diritto di vivere almeno fino a 65 anni senza soffrire di malattie cardiovascolari evitabili"
- Dichiarazione di San Valentino, Bruxelles 14 febbraio 2000.

In 30 anni di lavoro abbiamo investito **oltre un milione di euro, sostenendo i giovani ricercatori italiani** e collaborando con scienziati di diversa provenienza e cultura per arrivare a comprendere i meccanismi che provocano la Trombosi. Infarto, Ictus, Embolia polmonare, malattie causate da una Trombosi,

possono essere prevenute con efficacia, salvando almeno una persona su tre.

Ancora tante sono le persone che contano su ALT! Insieme siamo una grande squadra e noi, insieme a voi, possiamo fare in modo che nessuno possa dire un giorno "...io non lo sapevo!".



ALT NON È MAI STATA COSÌ SOCIAL!



Più di 30 anni fa ALT è stata la prima associazione a parlare in Italia di Trombosi aprendo le strade della consapevolezza di una malattia conosciuta solo da chi ne era stato colpito. Prenderne consapevolezza significa conoscere i rischi legati

all'ambiente in cui viviamo e alla nostra routine, significa adottare uno **stile di vita sano** fatto di attività fisica e alimentazione corretta, significa prevenire (che è meglio di curare) con **un'informazione corretta**, significa sapere quanta strada ha fatto ALT dal 1986 e

quante persone ha coinvolto. ALT vuole parlare di questo e raccontarsi a tutti, soprattutto ai giovani perché Ictus cerebrale, Infarto, Embolia polmonare e Trombosi delle vene e delle arterie non sono malattie per vecchi. Quindi:

#ALTONLUS

#KNOWYOURRISK

#TBT

#INCUCINAONALT

#TELODICEALT

#MEMORIES

#LERICETTEDIALT

#LOSAPEMICHE

#TGIF

#SCELTEDMTASANE

Attraverso la pagina **Facebook @ALTonlus** nell'ultimo anno ha cercato di entrare nella quotidianità di **più di 1500 follower** proponendo contenuti svelti, immediati e utili a educare alla prevenzione.

Il martedì si cucina: un appuntamento fisso per chiunque abbia scelto di prendersi cura di sé e di chi

ama con **#lericettedialt**, sane senza rinunciare al gusto.

Il giovedì è il #tbt (throw back Thursday) ovvero il **giorno dei ricordi** in cui, come con un album fotografico, sfogliamo i bei momenti che hanno visto ALT compiere forti azioni di sensibilizzazione o attimi importanti per la storia della nostra

Associazione.

Poi arriva il venerdì ed è subito **#tgif, thank God it's friday, che significa:** il weekend è il momento in cui lo stress accumulato in settimana deve essere rilasciato prendendosi **cura di sé e di chi abbiamo a cuore.** Il messaggio vuole essere: esci, muoviti, sfogati, fai!

18 aprile 2018

7° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi

Siamo stati *i primi al mondo* a sentire la necessità di una giornata dedicata a questo tema e a realizzarla. *Dopo qualche anno siamo stati imitati da ISTH, International Society for Thrombosis and Haemostasis, società scientifica che riunisce i clinici e i ricercatori che in tutto il mondo studiano e curano la Trombosi, che celebrerà nel prossimo ottobre la quinta edizione di World Thrombosis Day, mentre noi, in Italia saremo alla settima edizione che si terrà il 18 aprile 2018 (come sempre il terzo mercoledì di aprile).*

Poi ci sono settimane intere in cui la pagina di ALT cambia completamente colore coordinandosi e facendo rete con tutte quelle realtà che supportano la **Giornata Mondiale del Cuore**, della **Trombosi**, dell'**Ictus** e la **settimana della Fibrillazione Atriale**.

E poi tante altre pillole social per rispondere a quei dubbi che, erroneamente, possono sembrare troppo banali per essere sottoposti al proprio medico.

ALT Onlus non è mai stata così social...è un peccato perdersela!



**DAL 2018
SI PARTE CON...**



ChYP: Check Your Pulse, il ritmo del cuore

Siamo orgogliosi di comunicare che **Fondazione Cariplo**, fra una sessantina di progetti candidati, ha scelto di finanziare ChYP: *Check Your Pulse, il ritmo del cuore*, il nuovo progetto di ALT in partnership con la **Fondazione Orchestra Sinfonica e Coro Sinfonico di Milano Giuseppe Verdi** e in collaborazione con la **Fondazione Centro Sperimentale di Cinematografia**. Riteniamo che questo finanziamento sia il riconoscimento concreto dell'impegno di 30 anni di lavoro nella lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari,

prima causa di morte e di grave invalidità in Italia e nei Paesi occidentali. **Un ringraziamento speciale** ad un nostro donatore che ha scelto di sostenerci con il **Fondo in memoria** dei suoi genitori **Maria e Guido Marsigliesi**, dalla quale è partita l'idea di realizzare **un progetto tangibile nell'ambito delle aritmie**. Con ChYP, ALT andrà nelle scuole e coinvolgerà i bambini e i ragazzi in un percorso culturale ed educativo per insegnare loro ad **ascoltare il ritmo del cuore** (bastano due dita sul polso), a **riconoscere se il cuore fibrilla** e a comunicare quanto appreso ai loro coetanei, **utilizzando le forme espressive**

della musica (ritmo del cuore, ritmo nella musica) e **del cinema** (con la realizzazione di uno spot). Pubblicheremo i risultati su www.trombosi.org, sulla pagina Facebook ALT-Onlus e con la nostra newsletter mensile.



Hanno parlato di noi

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

Ansa
Corriere della Sera
Corriere.it
Buone Notizie (Corriere della Sera)
La Repubblica - Ed. Bologna
Repubblica.it
Genova.Repubblica.it
La Repubblica - Ed. Bologna
Genova.Repubblica.it
Radio24.ilsole24ore.com
Panoramasanita.it
Affaritaliani.it
Ore 12 Italia Sanita'
Il Giornale
Il Quotidiano di Sicilia
Grazia
Chi
Piu' Sani Piu' Belli
Donna Moderna
Ok Salute e Benessere
Telepiu'
La Verita'
Viversani e Belli
Vita e Salute
Medicina Integrata
Diabete Oggi
Elisir di Salute



Okmedicina.it
Pharma Magazine
Corriere
Dietrolanotizia.it
DonnaModerna.com
Donnesi.it
Dottnet.it
ECOCENTRICA.IT
Federfarma.it
Fidest.wordpress.com
Salutedomani.com
Saluteh24.com
Firenzepost.it
Fondazioneveronesi.it
Globalmedianews.info
Gosalute.it
Gossip.libero.it
Ilubbio.news
Ilmeteo.it
Indexmedical.it
Intelligonews.it
Intrage.it
It.Notizie.Yahoo.com
Lasicilia.it
LiberoQuotidiano.it
Medisalute.it



Meteoweb.eu
Milleunadonna.it
Mi-Lorenteggio.com
Natural I
Notizieoggi.com
Oggitreviso.it
Olbianotizie.it
Padovanews.it
paginemediche.it
Pagnemonaci.it
Planetadonna.it
Press-magazine.it
Quotidianodiragusa.it
SassariNotizie.com
Scienzaesalute.blogosfere.it
Tantasalute.it
Vogliadisalute.it
Area-Press.eu
Arezzoweb.it
Benessere.com
Blitzquotidiano.it
CataniaOggi.it
CMVM.COM
Comunicati-stampa.net
Design-me.it
Zz7.it



Il RITI - Registro Italiano Trombosi Infantili - sarà online su una nuova piattaforma

Grazie a tutti coloro che sceglieranno l'agenda del cuore 2018. I fondi raccolti aiuteranno ALT a finanziare il R.I.T.I., Registro Italiano Trombosi Infantili, uno strumento che permette ai **medici**, che si trovano ad affrontare il dramma di un evento da **Trombosi in un bambino o in un neonato**, di collegarsi **in rete** con altri medici per trovare la strada **per una diagnosi tempestiva** e una **cura efficace** che cambierà il destino dei bambini. Negli ultimi 5 anni, tutti i **centri pediatrici** ospedalieri italiani hanno partecipato al progetto di ricerca, **inserendo 720 casi di Trombosi e Ictus infantili**.

Con la nuova piattaforma sarà ancora più facile e veloce monitorare e studiare i casi di Trombosi infantile che possono

verificarsi anche in gravidanza.

Quante più persone verranno a conoscenza dell'importanza della **prevenzione e della cura della Trombosi nei bambini e nei neonati**, tante più persone saranno in grado di finanziare la ricerca in questo settore così delicato e terribile per chi la vive ogni giorno.



ALT ringrazia tutte le concessionarie e le redazioni che hanno pubblicato gratuitamente la campagna del 5x1000 di ALT

ALT ringrazia BRACCA
Anche per quest'anno, Bracca Acque Minerali ha dedicato 2 milioni di retroetichette alla prossima Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, 18 aprile 2018

Vuoi ricevere le newsletter di ALT?

Vai sul sito www.trombosi.org e iscriviti nella sezione dedicata



Convocazione Assemblea Ordinaria Soci

L'Assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per il giorno 11 aprile alle ore 9.30 in prima convocazione e per il giorno 16 aprile alle 10.00 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:

- approvazione del rendiconto economico al 31.12.2017;
- relazione del Presidente per il 2017 e programmi per il 2018;
- relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;
- aggiornamento cariche sociali;
- varie e eventuali.

Il Presidente
Lidia Rota Vender



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

Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 11/16 aprile 2018 il signor/la signora
.....
e a votare in mia vece.
FIRMA
DATA

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



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

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme

LA SOLIDARIETA' HA TANTE FORME:

Puoi scegliere di:

- contribuire con una donazione libera
- destinare il 5x1000 alla ricerca scientifica sulla Trombosi
- donare in memoria per mantenere vivo il ricordo di una persona cara o per esprimere vicinanza e sostegno alla famiglia.

I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005. In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i suoi dati anagrafici sono registrati all'interno del nostro database e a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet www.trombosi.org, nella sezione Informativa.

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO:

Conto corrente postale n. 50294206

Assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT - Onlus

Bonifico bancario Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 - Milano / IBAN: IT 67 C0311101626 000000013538

Carta di Credito:

- telefonando al numero 02 58.32.50.28

- sul sito www.trombosi.org con una donazione online

