

## COSA FARE

MANOVRE RIANIMATORIE

# Arresti cardiaci, a soccorrere si impara anche da bambini

Un'app insegna come intervenire di fronte a una emergenza, come l'ostruzione delle vie respiratorie

Riccardo Cervelli

■ C'è un'app che racconta, attraverso una fiaba interattiva, come comportarsi qualora ci si trovasse di fronte a una persona colpita da arresto cardiaco o ostruzione delle vie aeree. Si tratta di un programma per smartphone o tablet iOS o Android, scaricabile gratuitamente da Google Play o iTunes, prodotto in italiano e pensato per i bambini, ma anche per gli adulti. L'app è stata realizzata da Elastico, una software house nazionale specializzata in programmi per bambini, su richiesta di IRC, Gruppo Italiano per la Rianimazione Cardiopolmonare, associazione impegnata nella sensibilizzazione al primo soccorso. Ogni anno oltre 400.000 persone in Europa, di cui 60.000 in Italia sono colpite da arresto cardiaco. La sindrome può essere causata da diver-

se patologie, ma è facilmente diagnosticabile da tutti se si sanno riconoscere pochi ma chiari sintomi: la persona colpita non respira, non risponde ai richiami e ha una momentanea sospensione del battito cardiaco.

L'attuazione immediata delle manovre di rianimazione cardiopolmonare (Rcp) prima dell'arrivo dei soccorsi, può accrescere, secondo gli esperti di IRC, la possibilità di sopravvivenza di due/tre volte rispetto a quanto avviene qualora nessun testimone pratici una Rcp prima dell'arrivo del 118. Ed è purtroppo quanto avviene nella stragrande maggioranza dei casi. Con la promozione dello sviluppo dell'app («Un pic-nic... mozzafiato»), IRC ha voluto ancora una volta sottolineare la necessità di diffondere la conoscenza delle più semplici manovre di rianimazione a cominciare dalla



comunicazione verso i più piccoli. In diversi paesi del mondo queste tecniche vengono insegnate a scuola fin dalle prime classi. «I bambini - spiega Federico Semeraro, presidente di

IRC - hanno meno paura degli adulti a compiere azioni che fino a quel momento conoscevano solo in teoria. Per questo è importante che le manovre per il ripristino del ritmo cardiaco o la disostruzione delle vie aeree diventino un patrimonio di conoscenza già dei più piccoli. Se un bambino di sei anni difficilmente avrà la forza e la coordinazione per poterle eseguire, uno di 12 invece sarà in grado di compierle. Già oggi non è raro che nei pronto soccorso arrivino padri o nonni rianimati in prima battuta da figli o nipoti minorenni». Un altro metodo per rianimare una persona colpita da arresto cardiaco è l'utilizzo di un defibrillatore semiautomatico o Dae. Ormai questi dispositivi sono presenti ovunque vi sia elevato afflusso di persone o si possano verificare incidenti. L'uso di un Dae, benché guidato dallo stesso dispositivo, è riservato a persone che hanno seguito un apposito addestramento o a maggiorenni che lo utilizzano seguendo le istruzioni impartite via telefono da un addetto del 118.

I Dae, comunque, non sono presenti ovunque e non risolvono il problema dell'ostruzione delle vie aeree. Un consiglio, quindi, è acquisire un po' di conoscenza delle manovre di rianimazione cardiopolmonare manuale. Magari iniziando con l'aiuto della app di IRC.

INTEGRATORI

Quando serve una ricarica di vera energia



■ Magnesio e Potassio Act\* è l'integratore alimentare della Linea Act Energia di F&F srl, prodotto in Italia con una elevatissima concentrazione di Magnesio, potassio e vitamina C. Adatto a tutti per reintegrare energia quando necessario...: stress, cambi di stagione, stanchezza o indebolimento: due bustine al giorno e si riparte. In farmacia e parafarmacia al costo di 6,90 euro la confezione composta da 14 bustine-

[www.Linea-Act.it](http://www.Linea-Act.it)

» di Jason Motta Jones\*

La nostra bocca

La diga di gomma che isola il dente



■ Ancora oggi tanti miei nuovi pazienti rimangono stupiti quando uso la diga di gomma. Vedo già le vostre facce che dicono: «Cosa? Non ne ho mai senti-

to parlare!». La risposta è no! Non è uno strumento nuovo, la diga di gomma nel 2016 ha compiuto ben 152 anni. Fu inventata da C. Barnum, un medico newyorkese nel 1864. La diga è un banale e sottile foglio di gomma (ne esistono anche latex free) che viene montato sul dente o sui denti che devono essere otturati o devitalizzati isolandoli dai fluidi orali. Il foglio viene tenuto in posizione da una clips e un archetto metallico, e il risultato è come avere il dente del paziente su un modello artificiale.

Questo isolamento ha molteplici vantaggi, sia logistici sia tecnico-operativi. Il paziente potrà muovere liberamente la lingua e non avrà aspiratori, specchietti o altro che tirino o spingano labbra e guance. Si eviteranno anche rischi di ingestione accidentale di strumentario, peraltro già documentati sui libri di testo e nelle aule di tribunale.

Dal punto di vista operativo, le terapie eseguite con l'isolamento della diga sono più predicibili nel tempo, in quanto le otturazioni e le devitalizzazioni vengono eseguite in assenza di contaminanti presenti nella saliva.

Le Raccomandazioni cliniche in odontoiatria pubblicate dal ministero della Salute nel 2014, tuttora operative, consigliano l'utilizzo della diga di gomma nelle terapie di odontoiatria conservativa ed endodontia. Ora che ne siete a conoscenza, provate a chiederla anche voi, i vostri denti vi ringrazieranno.

\*Prof. a.c. Università di Milano

» di Claudia Galmozzi\*

Dolore no grazie

Mangiare bene scongiura i dolori



■ Sempre più spesso ricordo ai pazienti che gli alimenti sono le prime medicine che possiamo utilizzare. Devo ammettere che dicendo questa frase non brillo certo di originalità, visto

che, in Oriente e in Occidente, questo concetto era ben chiaro già 2.500 anni fa. In un capitolo del *Nei Jing Su Wen* cinese (uno dei testi principali della Medicina Cinese del V secolo a.C) vengono citate le «sette fatiche»: «Mangiare troppo, guardare troppo, rimanere troppo a lungo seduti, restare troppo a lungo distesi, restare troppo a lungo in piedi, pensare troppo e avere rapporti sessuali troppo frequenti», descritte come i comportamenti che porteranno ad ammalarsi.

Posso affermare che questi «eccessi» siano, anche oggi, le principali cause dei problemi di salute. La citazione sopra riportata risulta estremamente «moderna», in particolare per quanto riguarda l'alimentazione e l'idratazione che risultano essere un tasto dolente per la maggior parte delle persone, sia per quantità sia per qualità, e che sono gli elementi su cui si potrebbe intervenire più facilmente.

L'utilità di una buona alimentazione, anche nella prevenzione e cura di alcuni tipi di dolori, è ben documentata: nella sfera della quantità, a esempio, vi è un rapporto chiarissimo tra sovrappeso e dolori articolari, ma anche tra anoressia e dolori articolari. Sulla qualità, basti pensare ai numerosi integratori che ogni giorno vengono prescritti per ridurre alcuni tipi di disturbi: potassio e magnesio per i crampi muscolari, la vitamina C per rafforzare le difese immunitarie, la vitamina B per i dolori legati ai nervi. A parte rari casi, queste prescrizioni potrebbero essere sostituite da consigli dietetici ad hoc per ogni paziente, tenendo conto sia della razione sia della natura degli alimenti.

\*Agopuntore Spec. Anestesia e Rianimazione Direttore Sanitario Sporting Medical Center

# Nausea?

puoi vincerla

**SENZA MEDICINALI!**



I bracciali P6 Nausea Control® Sea Band® sono un metodo contro il mal d'auto, il mal d'aria ed il mal di mare.

Semplici da utilizzare, agiscono rapidamente applicando il principio dell'acupressione che permette di

controllare nausea e vomito senza assumere medicinali.

Sono disponibili nelle versioni per adulti e per bambini, in tessuto ipoallergenico, lavabili e riutilizzabili oltre 50 volte.

Disponibili anche per nausea in gravidanza nella versione

P6 Nausea Control Sea Band Mama.



P6 NAUSEA CONTROL®

SEA-BAND®

L'ORIGINALE

IN FARMACIA È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 06/07/2015  
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - [www.p6nauseacontrol.com](http://www.p6nauseacontrol.com)