



# Progetti 2022

## Area prevenzione

Prevenzione



# Tumore al seno cosa, quando e perchè? Come prevenirlo?

*Docente: Senologo*

Il tumore al seno è il tumore più diffuso nella donna. La sua incidenza è maggiore nei paesi economicamente più avanzati e si stima che una donna su 8 possa ammalarsi di questa patologia nell'arco della vita ma la mortalità è in progressiva diminuzione grazie alla prevenzione.

Scoprire un tumore in fase nascente riduce il rischio di diagnosi di malattia in fase avanzata ed aumenta esponenzialmente il percorso diagnostico per la donna. Una buona prevenzione permette una diagnosi precoce ed una sopravvivenza superiore al 90%.

Imparare a fare un'auto palpazione accurata ed efficace è un passaggio fondamentale, così come capire quali sono le fasi della prevenzione e quali sono i segnali di allarme che il nostro corpo ci da in caso di malattia.

E' essenziale poi la prevenzione primaria adottando stili di vita sani, ma cosa significa esattamente?



# Tumore della pelle.

## Cosa devi sapere, Cosa devi fare!

*Docente: Dermatologo*

Considerando che la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo è facile capire come mai i tumori cutanei non melanomatosi sono tra i tumori più diffusi in assoluto. Si stima che ogni tre nuovi tumori diagnosticati, più di uno è un cancro della pelle.

Spesso insorge in età adulta ma è sempre più presente anche nella popolazione giovane.

Diventa importante quindi capire e conoscere:

- quali sono i fattori di rischio
- come prevenirne l'insorgenza
- come si manifesta
- quali sono i segnali di allarme ai quali dobbiamo prestare attenzione.

Particolare attenzione deve essere posta anche ai nei del corpo, che devono essere costantemente monitorati e tenuti sotto controllo e seguendo le corrette indicazioni possiamo imparare come e quando prestarvi maggiore attenzione.



# Vitamine importanti per la salute della pelle. Quali sostanze evitare.

## I consigli del dermatologo

Prendersi cura della propria pelle è importantissimo e parte dall'alimentazione. Le vitamine sono necessarie ed oltre a rivestire un ruolo primario nel funzionamento degli altri organi, sono fondamentali per la salute della pelle.

Importante è sapere anche che prodotti usare e quando usarli. Ogni giorno la nostra pelle entra in contatto con centinaia di sostanze chimiche che sono presenti nei prodotti che utilizziamo per la bellezza e l'igiene personale.

E' necessario prestare molta attenzione alle creme ed ai prodotti in genere. E' importante scegliere creme viso o cosmetici per la cura della pelle adatti per ottimizzarne l'efficacia ed evitare di ottenere l'effetto opposto e quindi, a lungo, rovinare la pelle. Particolare attenzione va posta su prodotti scaduti o mal conservati.



## Skincare routine. I consigli dell'estetista

Incontro mirato a rispondere a dubbi e curiosità sulla cura del nostro corpo.

Come ad esempio - Alcuni prodotti per la pelle è meglio metterli solo alla sera e altri sono invece più indicati al mattino? Il siero va messo prima o dopo la crema idratante? E l'olio?

# Tumore dei testicoli. Cause, sintomi e prevenzione.

*Docente: Urologo*

Il cancro del testicolo è un tumore maschile in cui le cellule tumorali si formano a partire dai tessuti di uno o di entrambi i testicoli.

Di norma il tumore colpisce un solo testicolo ma gli uomini che in passato hanno già avuto questa neoplasia hanno un rischio più elevato di sviluppare lo stesso tumore nell'altro testicolo.

Questa forma tumorale si sviluppa soprattutto tra la popolazione giovanile: è infatti il tumore più diffuso nella fascia d'età tra i 15 e i 40 anni, mentre è molto raro che si manifesti dopo i 60.

Scoprire il tumore in stadio iniziale permette la guarigione nel 99 per cento dei casi e il miglior strumento a disposizione delle persone è l'autopalpazione.

L'autopalpazione del testicolo deve quindi essere fatta con costanza e con attenzione verso qualsiasi modifica dell'anatomia o della forma dello scroto. E' importante insegnare questa pratica, da fare almeno una volta al mese, anche ai ragazzi.



# Tumore della tiroide. Cos'è e cosa fare.

*Docente: Oncologo*

La tiroide è una ghiandola endocrina: produce gli ormoni tiroidei che rilascia nel circolo sanguigno. Gli ormoni tiroidei regolano, fra le altre cose, il battito cardiaco, la temperatura corporea e soprattutto il metabolismo. Nei bambini intervengono anche nello sviluppo fisico e psichico, e la loro carenza determina un grave deficit sia nella statura, sia cognitivi.

Il cancro della tiroide è abbastanza diffuso. Rappresenta il 3-4 per cento di tutti i tumori umani e colpisce soprattutto le donne tra i 40 e i 60 anni. Il cancro della tiroide è più comune di quanto si pensi, ma che spesso non dà segni di sé, perché cresce molto lentamente ed è poco invasivo e le donne risultano essere le più colpite (4 a 1 rispetto agli uomini).

Nei primi stadi, di solito, il tumore alla tiroide è asintomatico, solo alcuni sintomi aspecifici, che non sono riconducibili ad altre patologie e presenti da qualche settimana, possono essere un segnale, ma è solo l'analisi del sangue ed un ecografia alla tiroide che può diagnosticare questa patologia.

Le uniche strategie di prevenzione riguardano l'assunzione di iodio in quantità sufficienti per abbassare il rischio.



# Prendersi cura del proprio cuore

*Relatore: Cardiologo*

Il covid non causa solo polmoniti. Che relazione c'è tra Cuore e Covid-19 e come influisce sul nostro sistema cardiovascolare?

Fattori di rischio cardiovascolari. Quando e su cosa prestare attenzione. Perché non sottovalutare sintomi nuovi o anomali.

Iperensione e Covid. Chi è iperteso rischia di più?

Come tenere in salute il cuore anche nel periodo del Covid: la prevenzione e buoni stili di vita. Quali sono i fattori di rischio e quanto l'equilibrio mentale e psicologico, messo a dura prova durante il lockdown, può ed ha influito sull'aumento del rischio cardiovascolare.

Cardiopatici e vaccinazione influenzale, è consigliata?

Ma prevenire è possibile, anche in questo periodo, adottando comportamenti sani e buoni stili di vita puntando soprattutto su una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo.

Interrogativi nella prevenzione cardiovascolare.  
Facciamo veramente del nostro meglio?





# “Salvare delle vite! Riconoscere i primi segni di infarto ed ictus.”

*Relatore: infermiere esperto in urgenza emergenza e primo soccorso*

Qual'è la differenza tra infarto ed ICTUS?

Imparare a riconoscerne i possibili sintomi ed i campanelli di allarme è un fattore essenziale per poter salvare una vita.

L'intervento precoce, oltre ad essere uno degli elementi salvavita, è importantissimo per ridurre gli effetti delle patologie e diminuire così il periodo di recupero e riabilitazione.

Sapere cosa fare in caso di comparsa di sintomi di infarto o ictus è quindi di vitale importanza.

Verranno anche insegnate le basi della rianimazione cardiopolmonare.



# Disostruzione delle vie aeree infantili

Relatore: infermiere esperto in urgenza emergenza e primo soccorso

Durante l'incontro verranno illustrate e fatte provare le manovre di disostruzione pediatrica, dei gesti in grado di salvare la vita ai bambini che, in maniera accidentale, ingeriscono o inalano dei corpi estranei.

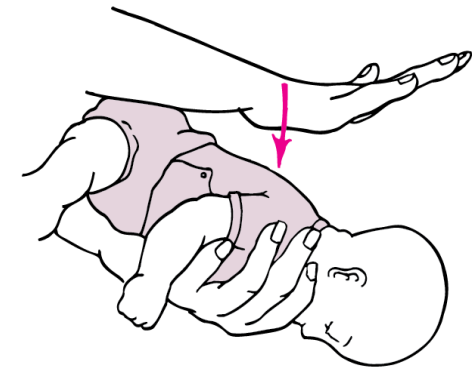
Basi della sicurezza a tavola

Manovre di disostruzione pediatrica nel lattante

Manovre di disostruzione nel bambino

Errori da evitare

La catena del soccorso



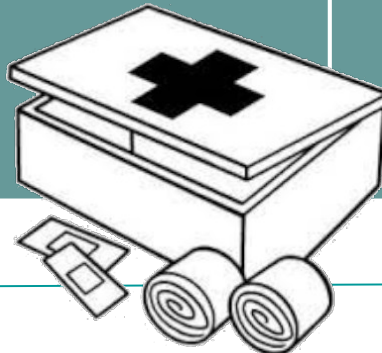
## Primo soccorso. Piccolo manuale di istruzione

Cosa fare in caso di ....?

Piccoli incidenti domestici o lavorativi come affrontarli?

Come allertare i soccorsi?

Errori più comuni da evitare.



## Tecniche di rianimazione - BLSD

Cosa fare in caso di arresto respiratorio?

Cosa fare in caso di arresto cardiaco?

Come allertare i soccorsi?

Errori più comuni da evitare.

 care up  
*Your wellness our wish*