



► 11 maggio 2018

TTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

VIVER SANI

e belli

DIETA

antiage

- 2,5 KG IN 7 GIORNI
CON IL PROGRAMMA
CHE RINGIOVANISCE
IN TRE MOSSE

Via i calcoli renali

CON L'INTERVENTO
CHE LI "POLVERIZZA"

Mal di testa

La nuova frontiera
contro le crisi
forti è la dieta
chetogenica

CELLULITE

Ginepro, betulla, salvia:
usa le erbe contro la pelle
a buccia d'arancia!

TUTTA NUOVA

lipo soft

con il laser 3D

la tecnica aspira grasso diventa meno
invasiva e accorcia i tempi di recupero

STANCA E NERVOSA?

È la primavera!
Con i consigli
del nostro esperto
starai subito meglio

Vaccini

QUANTE BUFALE!
È ORA DI FARE
CHIAREZZA

A TEMPO DI ZUMBA

Con i pesi, salendo
le scale, intensa o lenta,
in acqua o da seduti.
A ciascuno la sua... per
divertirsi un sacco

Viva l'hamburger!

LIGHT, VEG, DI MARE,
AL FARRO, CON
I NOODLE... E
ANCHE DOLCE!

www.viversani.it - info@viversani.it - tel. 02 57 57 57 57 - art. 1, comma 1, LO/M17





► 11 maggio 2018

salute | *apparato urinario*

Possono scatenare crisi di dolore forte. Oggi, per toglierli, c'è uno strumento più soft. Ecco quale

calcoli ai reni

VIA CON IL NUOVO LASER

La **calcolosi urinaria**, ossia la formazione di calcoli in reni e ureteri, può provocare vari fastidi, più o meno seri. Per eliminare i "sassolini" oggi si ricorre a interventi con strumenti molto sofisticati; l'ultima novità è stata presentata al recente congresso dell'Associazione europea di urologia (Eau): si tratta del laser a olmio con la tecnologia Vapor tunnel.

SI SCOPRONO CON UN'ECOGRAFIA

Quando il medico sospetta che la persona possa soffrire di calcolosi urinaria dovrebbe prescrivere un'ecografia all'addome che, in genere, dà sufficienti informazioni per decidere come eliminare i calcoli. Qualora l'ecografia non eliminasse tutti i dubbi, si ricorre a una Tac all'addome, da effettuare anche quando si deve stabilire con quale tecnica rimuoverli.

Ce ne sono due tipi

I calcoli non sono tutti uguali. Infatti, a seconda della loro composizione si distinguono quelli di **ossalati di calcio**, più frequenti, e quelli di **acido urico**, meno diffusi. Ancora più rari, infine, sono quelli **misti**. A seconda della loro natura, se ne può prevenire la formazione in maniera diversa.

Come prevenirli

Nel caso di quelli di acido urico, bisogna innanzitutto **bere molto e limitare il consumo** di carne, pesce, uova, legumi e degli altri **cibi ricchi di proteine**, sostanze che ne favoriscono la comparsa.

★ Anche per prevenire i calcoli di ossalati di calcio si deve soprattutto bere molto; inoltre, è importante **limitare l'uso del sale e il consumo di alimenti che ne sono ricchi** (gli insaccati) e dei cibi che contengono molto calcio, come i formaggi e il latte. Oltre che per evitarne la formazione, bere un bicchiere di **spremuta di limone** al giorno aiuta anche a sciogliere i calcoli di ossalati di calcio. È importante, poi, seguire uno stile di vita attivo.



UN DISTURBO SEMPRE PIÙ DIFFUSO

La calcolosi urinaria è un problema che interessa tra il 6 e il 9% della popolazione mondiale. La diffusione della malattia, in crescita anche tra i bambini, varia da uno Stato all'altro ed è maggiore nei Paesi in via di sviluppo rispetto a quelli del mondo occidentale.

★ Pur colpendo entrambi i sessi, il disturbo si presenta con una maggiore frequenza negli uomini. In Italia, è stimata un'incidenza di 100mila nuovi casi ogni anno.

★ È più esposto a questa malattia chi ha familiari che ne soffrono, chi consuma troppo sale, chi vive in zone con un clima torrido e chi non beve a sufficienza (almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno). Anche il sovrappeso può predisporre alla calcolosi urinaria, perché altera il metabolismo. Purtroppo, le recidive sono tutt'altro che rare.



► 11 maggio 2018

Le tecniche classiche per eliminarli

Nella maggior parte dei casi, i calcoli presenti all'interno del rene o dell'uretere si riescono a eliminare senza alcun intervento, ma **semplicemente bevendo** di più e modificando la dieta, così da favorirne l'espulsione con l'urina. Ciò è possibile, però, solo se i calcoli hanno un **diametro inferiore ai 3 millimetri**. Diversamente, ci si deve sottoporre a un'operazione.

Se bere non basta

Solo in casi estremamente complessi si ricorre alla chirurgia a cielo aperto, tecnica ormai superata a favore della litotrixxia. A seconda delle caratteristiche del calcolo e della sua posizione, si può scegliere tra diverse metodiche.

✓ **La litotrixxia extracorporea a onde d'urto**, che frantumano il calcolo semplicemente appoggiando il macchinario che le emette sul lato del fianco in cui si trova.

NON SEMPRE DANNO FASTIDIO

Non sempre i calcoli creano fastidi; talvolta ci si accorge della loro presenza solo a seguito di un esame prescritto per un altro motivo. In certi casi, invece, possono dare origine a dolori anche molto intensi, e che si localizzano sulla schiena, sul fianco o al basso ventre in base alla posizione dei calcoli. Ai dolori possono associarsi sangue nelle urine e bruciore durante la minzione.

✓ **La litotrixxia percutanea**, che prevede l'introduzione (attraverso un piccolo taglio sul fianco) di una sonda a ultrasuoni per ridurre il calcolo in piccoli pezzi, che poi sono aspirati o rimossi con una minuscola pinza.

✓ **La litotrixxia endoscopica endorenale** per via retrograda, che consente di frantumare i calcoli nei reni con un laser a olmio, fatto giungere a questi organi passando per uretra, vescica e uretere, e che ne raccoglie i frammenti in minuscoli "cestini".

✓ **La litotrixxia endoscopica ureteroscopica**, che prevede anch'essa l'uso del laser a olmio, ma che è indicata quando il calcolo si trova nell'uretere.

La nuova metodica è più delicata

L'ultima frontiera nel campo dei laser a olmio, usato nella litotrixxia endoscopica ureteroscopica ed endorenale per via retrograda, è la tecnologia Vapor tunnel.

★ Utilizzando i laser a olmio che non si basano su tale tecnologia, dopo aver "colpito" il calcolo è possibile che questo si sposti, allungando i tempi dell'intervento, costringendo talvolta il chirurgo a interrompere l'operazione.

★ La tecnologia Vapor tunnel, invece, si basa su una modulazione speciale dell'impulso laser, che risulta meno aggressivo sul calcolo. In pratica, grazie a essa il contatto necessario alla frantumazione è più delicato mentre lo si polverizza. Inoltre, tale tecnologia permette di attirare i piccoli pezzi frantumati verso il laser stesso.

Si riducono i tempi dell'intervento

Per un chirurgo avere un bersaglio fermo, come accade quando si usano i laser a olmio di ultima generazione per frantumare i calcoli, è un grande vantaggio. Di riflesso, a beneficiarne è anche il malato.

★ «Con questo strumento non si rischia di danneggiare gli organi andando all'inseguimento del calcolo. Inoltre, siccome il calcolo non si sposta, si potranno accorciare i tempi dell'intervento e, quindi, anche la dose di anestetico somministrata sarà inferiore» sottolinea il professor Luca Carmignani, responsabile dell'ufficio Ricerca della Società italiana di urologia e responsabile dell'unità operativa di Urologia dell'Irccs policlinico San Donato Milanese (Milano). Anche per questi motivi, i laser a olmio con la tecnologia Vapor tunnel favoriranno la riduzione dei tempi di recupero.

Servizio di Roberto De Filippis.
Con la consulenza del professor Luca Carmignani, responsabile dell'ufficio Ricerca della Siu (Società italiana di urologia) e responsabile dell'unità operativa di Urologia dell'Irccs policlinico San Donato Milanese (Milano).

L'operazione va svolta d'urgenza quando il calcolo ostruisce il flusso dell'urina, perché in tale condizione il rene soffre molto e si è più esposti a infezioni urinarie. In presenza di calcoli non ostruenti non vi è urgenza: a seconda della grandezza e della posizione, infatti, l'urologo decide se sia più indicato eliminarli sottoponendo la persona a un intervento o solo consigliando di bere di più e modificare le abitudini alimentari.

→ SE TRASCURATI, I CALCOLI POSSONO PROVOCARE

INFEZIONI URINARIE, CON BRIVIDI E FEBBRE