

un pallore cutaneo. Altre cause sono le vertigini, il vomito, una diarrea e traumi o dolori acuti di qualunque genere. «Può anche essere segno di shock», continua Sessa. «Le manifestazioni in questo caso sono: pallore intenso, senso di stordimento, pressione bassa, sudorazione, tachicardia. Lo shock può dipendere dalla semplice ipotensione, dalla mancanza di liquidi per emorragie, dalla disidratazione, dall'improvvisa inefficienza della pompa cardiaca (shock cardiogeno) o da reazioni allergiche infettive (shock anafilattico). In queste circostanze occorre rivolgersi al medico con urgenza». A volte il pallore è localizzato: può interessare solo una mano, mentre le altre estremità hanno un colorito normale. «La causa dipende da un'ostacolata perfusione sanguigna che può avvenire a più livelli», dice lo specialista. «Una causa frequente è la acrocianosi. Il disturbo si manifesta in seguito all'esposizione al freddo e nella fase iniziale le dita sono fredde e bianche; poi se si rientra in un ambiente caldo diventano cianotiche. Questo disturbo, specie se continuo, va indagato perché può essere la spia di una malattia reumatica, come la malattia di Raynaud». **Monica Melotti**

● Nella foto sotto: molte donne che partoriscono in modo naturale riportano un danno ai muscoli pelvici. ● Nell'altra pagina: le cure per la sinusite.

QUALI ESAMI FARE?

L'esame più importante per sapere se si soffre di anemia è l'emocromo, un esame del sangue che quantifica i livelli di emoglobina, il numero dei globuli rossi, bianchi e le piastrine. Permette anche di evidenziare quelle forme di anemie genetiche, come la talassemia (anemia mediterranea). Un'indagine più approfondita riguarda il dosaggio della sideremia e della ferritina che permette di calcolare un'eventuale anemia che può avere origine da una carenza di ferro o da un'aumentata perdita di sangue con il ciclo.



IL MEDICO DI CASA RISPONDE di Pier Gildo Bianchi

OCCHI STANCHI: FORSE NON E' TUTTA COLPA DEL COMPUTER

Occhi stanchi e arrossati, senso di peso al capo e dolori alla nuca, eccessiva sensibilità alla luce e facilità alla lacrimazione, talora vertigini e spossatezza sono tra i sintomi lamentati più spesso da coloro che lavorano a lungo al computer. Tutti questi sintomi sono però più frequenti e più insistenti in coloro che hanno già un disturbo visivo che viene così esasperato. Più spesso, in questi casi, si tratta di ipermetropia, cioè di difficoltà nella visione ravvicinata. Lo sforzo di accomodazione dell'occhio alterato dà luogo alla cosiddetta «astenopia accomodativa». Conviene ribadire che gli «ipermetropi latenti» sono numerosi ed è quindi necessario, per loro, utilizzare lenti giuste dopo un controllo oculistico. In casi come questo, tutt'altro che rari, il computer non ha colpa, ma ha anzi il merito di evidenziare una situazione patologica che va al più presto corretta con lenti adatte.

UN DOLORE RICORRENTE ALLA SPALLA

Ho un figlio di 37 anni che soffre di forti e ricorrenti dolori alla spalla sinistra, con formicolii che, di notte, raggiungono il braccio, la mano e le dita. I farmaci, finora, non hanno risolto il problema. (Giulia M. - Viterbo)

Una delle cause più comuni del disturbo lamentato da suo figlio è una alterazione degenerativa di tendini, muscoli e nervi della spalla, tipica di chi è solito viaggiare in automobile col finestrino aperto o anche solo socchiuso. Saranno opportuni accertamenti ortopedici, fatti i quali andranno iniziate cure anti-infiammatorie e protettive delle cartilagini, con farmaci condro-protettori.

SCRIVETE A: «Il medico di casa» Grazia, Mondadori, 20090 Segrate (Mi), allegando i francobolli per l'eventuale risposta. Il dott. Pier Gildo Bianchi risponde al telefono i lunedì e giovedì non festivi, dalle 14 alle 15, allo 02/341352.

Gli esercizi che risolvono le complicazioni del parto

Circa il 50% delle donne che partoriscono in modo naturale riporta un danno ai muscoli pelvici con la comparsa di un'incontinenza urinaria. Nella maggior parte dei casi il disturbo si risolve entro pochi mesi dal parto ma nel 10-20% dei casi è necessario ricorrere a una cura. Si tratta di una quota considerevole che non va sottovalutata. Tanto più che basta eseguire semplici esercizi di ginnastica per risolvere il problema. A dimostrarlo è anche un recente studio condotto su 400 donne in cui si è visto che in 7 casi su 10 così si raggiunge la guarigione o un miglioramento. «Se alle donne fosse consigliato di eseguire esercizi di ginnastica pelvica durante la gravidanza sarebbe possibile prevenire un gran numero di casi di incontinenza da sforzo», dice Paolo Di Benedetto, direttore del Dipartimento dell'Istituto di Medicina Fisica e Riabilitazione di

Lidine. «Attraverso l'allenamento è infatti possibile rendere la muscolatura più elastica e resistente. Questo suggerimento dovrebbe essere seguito soprattutto dalle donne che presentano alcuni dei fattori di rischio. I danni maggiori si hanno in relazione all'età avanzata della donna, al numero di parti, alle dimensioni del feto e alla durata del travaglio. Altri fattori che aggravano la situazione sono un eccessivo aumento di peso durante la gravidanza, la comparsa di diabete, la presenza di danni ai muscoli del perineo nel corso di precedenti parti. «La rieducazione perineale offre molti vantaggi», dice Di Benedetto: «è semplice, costa poco (per un ciclo di 10, 20 sedute il costo del ticket è di 35 euro). Ma per la riuscita è indispensabile che gli esercizi siano eseguiti di continuo durante tutto l'arco della giornata, per molti mesi».



Il trattamento prevede uno schema di esercizi di base che viene insegnato alle donne dallo specialista. Si va dal contrarre e rilasciare i muscoli perineali stando distese, sedute o in piedi, al contrarre la stessa muscolatura durante l'esecuzione di colpi di tosse, di saltelli sul posto, e di piegamenti sulle ginocchia mantenendo il busto diritto. **Lia Damascelli**