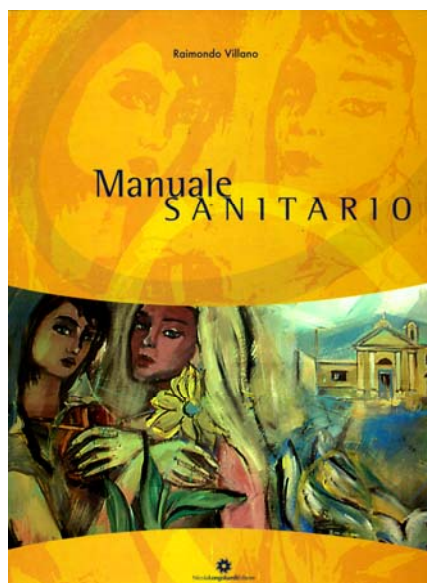




|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| Libro formato chiuso cm 17 x 24, pagine 220                  |
| Stampa bianco nero in fronte retro su carta patinata gr. 90  |
| Copertina a colori carta patinata opaca plastificata gr. 300 |
| Rilegatura a filo rete con brossura colla a caldo            |
| Prima Edizione 2000 - Seconda Edizione 2005                  |

## EDUCAZIONE SANITARIA

### Raimondo Villano - Manuale sanitario

#### Prefazione

Lo scopo di questo lavoro, di fatto consistente in una nuova edizione riveduta ed ampliata del mio “Manuale sanitario per la Terza Età” pubblicato nel 2000, è di offrire un agile strumento di consultazione che migliori sia l’individuazione e la fruizione di talune strutture esistenti e l’informazione sui principali percorsi burocratici che l’effettuazione di scelte e di comportamenti nonché il rafforzamento di cognizioni ed autoformazione nell’importante e delicato settore sanitario.

Tutto ciò, sia pur considerando che i cambiamenti normativi, operativi ed anche logistici sono tutt’altro che infrequenti, può senza dubbio concorrere ad accrescere consapevolezza ed autosufficienza di massima nel lettore e, pertanto, in definitiva, porlo in grado di essere sempre più “soggetto” anziché meramente “oggetto” del Servizio Sanitario in un virtuoso sinergismo con gli sforzi che, d’altro canto, continuamente si prefiggono di effettuare ai vari livelli gli operatori del settore.

Raimondo Villano

#### Indice

**Viaggio e vacanze:** Farmacia da viaggio, Problema della conservazione dei medicinali, Farmaci e spostamento del fuso, orario, Il diabetico in viaggio, Certificazioni sanitarie richieste dai vari Paesi, Vaccinazioni consigliate dai vari Paesi;

**Alimentazione:** Gli alimenti, Indirizzi di sana alimentazione, Classificazione dell’obesità, Alimentazione nella terza età, Alimentazione nello sportivo, Raccomandazioni nutrizionali, Anoressia e bulimia, Dieta frazionata, L’altezza e il peso messi a confronto, Composizione chimica e valore energetico degli alimenti, Tabella delle vitamine, Tabella dei sali minerali;

**Raccomandazioni nutrizionali speciali:** Allergie, Calcolosi biliare, Calcolosi renale (litiasi di natura non precisata), Calcolosi renale da acido urico - Gotta, Calcolosi renale da fosfati, Calcolosi renale da ossalati, Colite, Diarrea, Emorroidi, Epatite cronica, Epatopatia, Gastrite cronica, Gravidanza, Gestazione e allattamento, Influenza, Insonnia, Ipercolesterolemia - Ipertrigliceridemia, Ipertrigliceridemia pura, Ipertensione arteriosa, Malattie del pancreas, Meteorismo, Stipsi semplice e atonica, Ulcera peptica, Indicazioni terapeutiche delle acque minerali;

**Farmaci:** Corretto uso del farmaco da parte degli anziani; Conservazione dei farmaci; Scadenza dei farmaci; L'armadietto ideale; Assunzione dei farmaci più ricorrenti; Interazioni farmaci - alimenti; Temperatura di conservazione dei farmaci.

**Elementi di prevenzione ed autocura:** Cancro; Colesterolo alto; Colpo di calore; Controlli sanitari per età; Diabete; Fumo; Ipertensione; Ipotensione; Misurazione della pressione arteriosa; Morte in culla - Fattori di rischio; Osteoporosi; Protesi dentarie; Sars; Vertigini; Acidità di stomaco; Calura; Denti - Mal di denti; Diarrea; Dolori addominali; Ecchimosi palpebrali (occhio nero); Febbre; Igiene orale; Insonnia; Insufficienza venosa - varici; Protesi dentarie; Protezione dal sole; Raffreddore e sindromi influenzali; Reflusso esofageo; Stipsi; Stress; Ulteriori indicazioni per il benessere e il prolungamento della vita.

**Elementi di primo soccorso:** Assideramento; Avvelenamento accidentale; Rimedi per agenti tossici; Coma diabetico e reazione da eccesso di insulina; Congelamento; Convulsioni; Cuore - Infarto; Emorragia; Ferite da punta; Folgorazione; Fratture; Gola - Corpi estranei; Massaggio cardiaco; Morsi - Cani, gatti, rettili; Naso - Corpi estranei, emorragia; Occhi - Corpi estranei; Orecchi; Perdita di coscienza; Posizione di sicurezza; Punture di ape, vespa, calabrone, formiche, zanzare; Punture - Pesci velenosi, ricci di mare. Contatto con meduse; Punture: Scorpioni, ragni, zecche; Schegge; Scottature solari; Shock; Singhiozzo; Slogature, lussazioni, storte, distorsioni; Soffocamento - Respirazione artificiale; Tagli, graffi, escoriazioni; Testa (trauma cranico); Tetano; Trasporto di un ferito; Ustioni chimiche, ustioni e scottature gravi o leggere; Vesciche; La cassetta del Primo Soccorso.

**Sicurezza domestica:** Incidenti domestici; Impianti elettrici; Consigli pratici di sicurezza elettrica domestica; Apparecchi di cottura; Bombole di gas; Serbatoi di gas; Estintori; Campi magnetici; Rumori; Personal computer; Climatizzazione; Microclima; Illuminazione; Controlli su elettricità/gas; Assicurazione per incidenti da gas.

**Assistenza sanitaria:** Assistenza sanitaria di base; Assistenza medica di base; Assistenza specialistica; Assistenza in regime di ricovero; Cure termali; Prestazioni specialistiche non convenzionate; Servizio di Guardia Medica; Assistenza sanitaria integrativa; Prodotti dietetici; Ossigeno liquido per terapia a lungo termine; Presidi sanitari per diabetici; Esenzioni ticket; Assistenza riabilitativa; Progetto "Tessera sanitaria".

**Assistenza sanitaria ai cittadini stranieri:** Cittadini stranieri appartenenti all'Unione Europea; Cittadini stranieri non appartenenti all'Unione Europea ed apolidi; Assistenza per i detenuti; Iscrizione volontaria al SSN; Stranieri regolarmente soggiornanti non iscritti al SSN; Invalidità civile - Assistenza sociale; Ingresso e soggiorno per cure mediche; Trasferimento in Italia nell'ambito di interventi umanitari.

**Leggi e ordinamenti:** Obblighi del medico di informazione al paziente; Il danno iatrogeno; Il risk management ospedaliero; Obesità e invalidità; Norme a tutela dei pazienti oncologici; Nuove norme antifumo; Danni da vaccini e emoderivati; Caratteristiche qualificanti dell'Europa della salute; Cure mediche in Europa: documenti e assistenza;

**Detrazioni fiscali sanitarie:** Spese mediche; Analisi e radiografie, terapie, riabilitazione e assistenza; Protesi e apparecchi; Cure a familiare defunto; Non vedenti e sordomuti; Detrazioni per portatori di handicap; Medicinali; Spese veterinarie.

**Glossario sanitario:** Frasi indispensabili per fronteggiare le situazioni d'emergenza; Le frasi da usare in caso di malesseri o problemi sanitari; Se si ha bisogno di una farmacia; Indispensable sentences to face an emergency situation; Phrases to be used in cases of illness or health problems; If you need a chemist; Les phrases indispensables en cas d'urgence; Les phrases à utiliser en cas de malaises ou de problèmes de santé; Si vous avez besoin d'une pharmacie; Unentbehrliche Sätze, um eine Notsituation zu bewältigen; Sätze, die man benutzen kann, wenn man unwohl ist oder Probleme sanitärer Art hat; Wenn sie eine apotheke brauchen; Frases indispensables para enfrentarse con una situación de emergencia; Frases que se utilizan en caso de malestares o problemas sanitarios; Si ud. Necessita una farmacia;

**Numeri telefonici utili:** Cancro; Cecità; Cardiologia; Diabete; Distrofia muscolare; Empatie; Epilessia; Handicappati e invalidi; Malattie renali; Parkinson; Pazienti spastici; Reumatismo; Sclerosi multipla e sindromi analoghe; Sordità; Trombosi; Tubercolosi; Centri per la profilassi dei viaggiatori internazionali autorizzati a praticare la vaccinazione contro la febbre gialla ed a rilasciare i relativi certificati validi per uso internazionale; Centri ospedalieri convenzionati SSN per la terapia dei Disturbi Alimentari; Centri antifumo in Campania; Numero verde sul funzionamento del Sistema Sanitario Nazionale; Numeri telefonici di emergenza: Pronto Soccorso; Rianimazione; Centri Grandi Ustionati; Centri antiveleni; Associazioni nazionali di pazienti: Malattie neurologiche; Malattie dell'apparato digerente; Malattie del sistema cardiovascolare; Malattie endocrine, nutrizionali e metaboliche; Malattie infettive; Malattie oncologiche; Malattie pediatriche; Malformazioni congenite, anomalie cromosomiche; Patologie della funzione uditiva; Patologie oftalmiche; Trapianti d'organo.