



casa

**Benessere: notizie flash**

A cura del settimanale

**viversani**

**VIRUS ZIKA**

**C'è anche nella saliva**

Il virus Zika è stato trovato nella saliva di un uomo tornato dalla Repubblica Dominicana e a isolarlo sono stati i virologi dell'unità operativa di Microbiologia e virologia di Padova. La scoperta, che sarà pubblicata a breve su «Eurosurveillance», ha messo in evidenza che il virus che provoca febbre, dolori e congiuntivite, ma che nelle donne incinte mette anche a serio rischio la salute del feto, si potrebbe trasmettere, oltre che da sangue e sperma, anche dalla saliva.



**CUORE**

**La valvola aortica si ricava dal malato**

Una valvola nuova senza ricorrere all'impianto di una protesi. L'innovativo intervento è stato realizzato al Centro cardiologico **Monzino** di Milano usando del tessuto prelevato dal malato a cui poi è stata inserita la nuova valvola aortica. La tecnica è stata sperimentata 9 anni fa in Giappone e, per il momento, a Milano sono stati operati due malati.



Foto Fotolia

**I quesiti delle mamme: crampi notturni, cosa fare?**

I crampi sono contrazioni involontarie di un muscolo (o di una fascia di muscoli) che causano un forte dolore.

In genere colpiscono cosce, polpacci e piedi che si irrigidiscono. Solitamente scompaiono nel giro di un minuto

o due in modo spontaneo. Nelle donne in attesa si manifestano con maggiore frequenza dal 7° all'8° mese, in particolare di notte, e possono essere causati dalla carenza di sali minerali (soprattutto potassio e magnesio) perché parte di essi

è utilizzata per lo sviluppo del feto.

A favorire i crampi

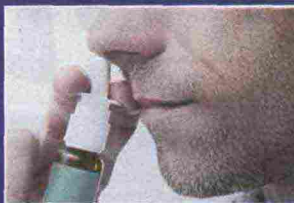
è anche il rallentamento della circolazione sanguigna tipico di questo periodo. Per prevenirli vanno consumati alimenti ricchi di potassio e magnesio, e si deve praticare attività fisica in modo costante. E' anche utile, prima di coricarsi, fare un bagno caldo e un massaggio distensivo alle gambe.

A cura del mensile

**Bimbisani**  
a belli

A cura del mensile

**LIBERARE STAI IL NASO CHIUSO**



Quando si è molto raffreddati spesso si ricorre all'aerosol anche se, in realtà, non è un trattamento propriamente indicato per le congestioni nasali. Una novità per questi problemi è l'acido ialuronico, in spray o pomata. Recenti studi hanno infatti valutato gli effetti positivi di questa sostanza in persone con rinite: è stato dimostrato che è un buon supporto alla terapia antibiotica e favorisce l'eliminazione dell'infezione e dell'eventuale sovrainfezione batterica (l'infezione da raffreddore è causata da virus, ma può anche complicarsi e sfociare in una sovrainfezione batterica che necessita di antibiotico).