

### **VIVERE CON IL PACEMAKER**

- Ricordi innanzitutto che i pacemaker ( PMK ) sono di marche diverse e che ognuno può essere programmato in modo personalizzato per rispondere alle sue esigenze, inoltre di continuo vengono apportate innovazioni tecnologiche ( alcuni modelli addirittura consentono di eseguire un esame RMN ). Pertanto la prima regola da seguire è quella di leggere attentamente i consigli che Le sono stati dati, al momento delle dimissioni, e di fare riferimento, per ogni problema, al centro cardiologico che ha impiantato il dispositivo. Se si rivolgerà ad un centro diverso non dimentichi di fornire i dati del costruttore ( i pacemaker sono come i televisori, ogni marca ha il suo “telecomando” per programmarne il funzionamento ), dati che troverà scritti sul tesserino che Le è stato rilasciato. Se si recherà ad un semplice controllo cardiologico preavverta sempre di essere portatore di pacemaker.
- Il **TESSERINO** che Le è stato consegnato al momento delle dimissioni dovrà essere sempre portato con se. Lo tenga nel portafoglio insieme ai documenti. Tale documento Le sarà poi utile qualora debba evitare apparecchi di controllo quali metal detector aeroportuali o di istituti di credito.
- Il **TELEFONO CELLULARE**. Il telefono cellulare non comporta problemi se si rispettano le seguenti regole:
  - Usare il telefonino tenendolo ad una distanza di almeno 15-20 cm dalla sede d’impianto del PMK ( 30 cm per telefonini la cui emissione sia superiore ai 3 Watt), non tenerlo nel taschino della giacca.
  - Preferibilmente usare l’auricolare, in mancanza di questi conversare con l’orecchio opposto al lato dove è stato impiantato il dispositivo.
  - Se il telefonino è dotato di antenna estrarla completamente prima di iniziare la conversazione.
  - Limitate la durata della conversazione allo stretto necessario ( i telefoni fissi non danno alcun tipo di problema ).
  - Evitare di usare il cellulare in auto poiché i campi magnetici emessi dall’antenna interna vengono amplificati dal telaio metallico dell’automobile; se viaggiate spesso dotatevi di un sistema di antenna esterna all’autoveicolo.
- **VACANZE / ATTIVITA' SPORTIVA**. Evitate sport di contatto quali ad esempio arti marziali, sport a rischio di cadute, le immersioni con bombole, fate anche particolarmente attenzione ad alcuni movimenti come il servizio durante una partita di tennis e lo swing nel golf.

- In **AMBIENTE DOMESTICO**. In ambiente domestico le principali fonti di campi elettromagnetici sono gli elettrodomestici che tuttavia hanno una frequenza di emissione molto bassa e pertanto la loro azione si attenua moltissimo allontanandosene anche di poco. Guardate il televisore da almeno un metro di distanza, non rimanete a lungo posteriormente o ai lati di una postazione computerizzata o vicino a casse acustiche potenti, non andate a dormire con scalda coperte in funzione ne tenete radiosvegli, segreterie telefoniche o orologi elettrici sul comodino. Evitate di usare apparecchi radiocomandati.
- In **AMBIENTE LAVORATIVO / ESTERNI**. Restate lontani da generatori di corrente, saldatrici industriali, utensili a batteria ( trapani, giraviti...), forni, stazioni radar, ripetitori, antenne. State lontani dall'alternatore degli autoveicoli o di imbarcazioni.
- **IN AMBIENTE SANITARIO** alcune procedure non possono essere eseguite ( fatto salvo per modelli particolari). Generalmente le procedure / esami diagnostici che **NON** possono essere eseguite sono:
  - La **RMN** ( Risonanza Magnetica Nucleare ) fatto salvo alcuni modelli particolari previa tuttavia un'apposita riprogrammazione ( rimane comunque non eseguibile una RMN del tratto di colonna C1 -T12 )
  - La **PET** ( positron Emission Tomography ) può alterare i circuiti elettrici
  - La **RADIOTERAPIA** può alterare i circuiti elettrici e programmare il PMK anche a distanza di tempo. Nel caso tale terapia sia vitale si possono tuttavia, in ambiente protetto, mettere in atto una serie di precauzioni.
  - La **LITOTRIPSIA** per la cura dei calcoli renali
  - L'uso di **ELETTROBISTURI**
  - La **TENS** ( Stimolazione Nervosa Transcutanea ) per problemi neurologici e/o muscoloscheletrici
  - La **DIATERMIA**
  - L'**ELETTROAGOPUNTURA**
  - La **MAGNETOTERAPIA**
  - L'**ABLAZIONE IN RF** delle aritmie
  - La **CARDIOVERSIONE ELETTRICA** sia esterna che interna

*Bibliografia:*

*Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine, 2-Volume Set, 10th Edition 2014*

Ver. 1.1