

POSSO AIUTARTI?



COME LO USO

## IL SATURIMETRO

di **Cinzia Testa** con la consulenza di **Giovanni Leoni** vicepresidente della **Federazione nazionale degli Ordini dei Medici**

**I**nsieme al termometro quest'inverno teniamo in casa anche un saturimetro per controllare il livello di ossigeno nel sangue. Lo suggerisce il Consiglio Superiore della Sanità perché, dicono gli esperti, è un valido aiuto per monitorare le forme lievi di Covid. Diventa quindi imperativo conoscere meglio questo strumento che, in caso di infezione, può fare la differenza tra cure a domicilio e in ospedale. Online (parafarmacie o Amazon) trovi dei validi apparecchi a un costo di 25, 30 euro.

**Come si fa la misurazione** Apri il saturimetro come faresti con una molletta, infila il terzo dito della mano fino a toccare il bordo in fondo e chiudi. La misurazione avviene grazie a radiazioni luminose a diverse intensità, non dannose, che valutano lo stato dell'emoglobina, cioè della proteina contenuta nei globuli rossi e responsabile del trasporto dell'ossigeno in tutto l'organismo. Se l'apparecchio non ha un segnale acustico, conta fino a 20 poi controlla il valore sul display. Se è 94% o meno, non cambia dopo un paio di ulteriori misurazioni e hai febbre sopra i 37,5 e sintomi respiratori, avvisa il medico.

**Attenzione a...** Usarlo correttamente. Innanzitutto, tieni ferma la mano durante l'utilizzo. Occhio anche alle unghie perché se sono troppo lunghe, impediscono al dito di appoggiarsi nel punto giusto. E per sicurezza elimina quelle finte e togli lo smalto se è di colore scuro perché potrebbero schermare le radiazioni emesse dal saturimetro.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

152

## IL GEL IGIENIZZANTE PER MANI DELICATE

Lavarsi e disinfettarsi le mani è la prima regola anticontagio che può però mettere a dura prova le pelli delicate. Ora è arrivato il gel igienizzante Tea tree remedy (Esi, 3,90 euro), ideale per chi ha la cute sensibile. All'efficacia disinfettante dell'alcol aggiunge il potente effetto antimicrobico del tea tree oil ma anche l'azione idratante e lenitiva dell'aloè vera.



## MI PRENDO CURA DEI MIEI TATTOO

Lenisce, idrata la pelle e preserva la bellezza del tatuaggio. Tre azioni con un solo gesto per la nuova crema Bepanthenol Tattoo (Bayer, 13 euro). Che deve i suoi effetti a un mix di pantenolo, dal potere rigenerante, e sostanze lipidiche in alta concentrazione capaci di proteggere e nutrire la cute.



## IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

### L'ALZHEIMER



L'emergenza Covid, che vede tutti i medici più impegnati, ci impedisce di garantire il servizio telefonico. Ma per tutto il mese di novembre, se avete dubbi sulla malattia, scrivete a: [dm.alzheimer@hsantalucia.it](mailto:dm.alzheimer@hsantalucia.it). Risponde il team del Centro per i disturbi cognitivi e le demenze dell'ospedale di neuroriabilitazione dell'IRCCS Santa Lucia di Roma.

a cura di Annaleni Pozzoli