Intimità

Settimanale

Data 07-09-2016
Pagina 86/87
Foglio 1 / 2

GUIDA PRATICA

di Guido Sirtori

CHECK UP

ALCUNI ESAMI SONO ORMAI ENTRATI NELLA NOSTRE ABITUDINI. MA PER IL RESTO COME REGOLARCI? ECCO UN PREZIOSO VADEMECUM PER SCEGLIERE GLI ACCERTAMENTI PIÙ UTILI

AGF

Lo strumento migliore per tenere sotto controllo la salute è la prevenzione: quante volte l'abbiamo sentito dire… Ma qual è il percorso degli screening che una donna deve seguire per diagnosticare precocemente eventuali malattie? Quali sono gli esami davvero utili? A che età cominciare? Ecco tutto quello che devi sapere per prevenire l'insorgere di patologie o diagnosticare per tempo quelle eventualmente in atto. Facilitando così le cure ed evitando complicanze anche serie.

QUANDO SI È GIOVANISSIME

«In assenza di malattie specifiche più o meno gravi, il primo esame del sangue andrebbe fatto a partire dai 17-18 anni, - dice il professor **Giorgio Serino, responsabile del Servizio di Medicina vascolare e Immunoreumatologia dell'Irccs Policlinico San Donato di Milano.** - A causa del ciclo mestruale le ragazze sono più esposte al rischio di anemia sideropenica, determinata da una carenza di ferro: per questo è consigliato ogni 12-18 mesi un prelievo per verificare i valori della ferritina, dell'emocromo e della sideremia. Con il primo esame del sangue vanno controllati anche i livelli del colesterolo, i trigliceridi, la glicemia, la funzione renale, quella epatica e quella tiroidea. Se non emergono problemi, questo esame di base va ripetuto ogni 3 anni». Con la stessa periodicità, in assenza di disturbi, è consigliato anche l'esame delle urine. Sempre tra i 17 e i 18 anni andrebbe fatto il primo elettrocardiogramma, con controllo della pressione arteriosa, da ripetere ogni 5 anni. Il controllo generale del cuore (visita cardiologica, esami diagnostici, pressione) deve essere più accurato e più frequente se si svolge un'attività sportiva intensa, agonistica o semiagonistica.

L'INIZIO DELLA SESSUALITÀ

«Quando si hanno rapporti sessuali da almeno 2 anni, o comunque dal venticinquesimo compleanno in poi, è bene sottoporsi ogni 2-3 anni al Pap test per la diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero, - dice il dottor **Carlo Gastaldi, responsabile di Ostetricia e Ginecologia all'Istituto clinico Città di Brescia.** - E dato che il rischio di questo tipo di tumore aumenta con la presenza di alcuni virus, è consigliabile eseguire un Pap test con la ricerca di Hpv, che segnala la presenza del Papilloma virus». Un consiglio per le donne che decidono di sottoporsi a una dieta dimagrante, specialmente se si vogliono perdere molti chili, è quello di sottoporsi a esami del sangue all'inizio del nuovo regime alimentare e di ripeterli a distanza di pochi mesi, in modo da valutare l'eventuale carenza di sostanze preziose per l'organismo. E questo consiglio riguarda anche chi decide di passare a diete vegetariane o vegane.

I CONTROLLI PER IL SENO

I fatidici 40 anni: è questa l'età che per una donna deve ampliare il campo d'azione dei controlli, a cominciare dall'aspetto ginecologico. Le linee guida del Ministero della Salute suggeriscono di effettuare, a partire da questo momento, una mammografia ogni 12-18 mesi. «In realtà, - precisa Gastaldi - la tendenza attuale è di prescrivere una mammografia ogni 2 anni e un'ecografia del seno ogni anno». Non dimentichiamo che il tumore al seno è la prima causa di morte per le donne, e quindi in presenza di casi di malattia in famiglia è bene anticipare il controllo ecografico prima dei 40 anni. Oltre alla familiarità, i principali fattori di rischio del tumore al seno sono l'età superiore ai 50 anni, non avere figli, una gravidanza dopo i 30, il ciclo mestruale anticipato, la menopausa tardiva, l'obesità, la sedentarietà e l'abuso di alcolici. A partire da questa età gli esami del sangue (prescritti dal proprio medico sulla base del quadro clinico del paziente) vanno eseguiti una volta all'anno.

PAROLA D'ORDINE: NON ESAGERARE!

Tra i 40 e i 50 anni sono consigliati anche altri controlli diagnostici. «Senza esagerare, però, - dice Serino. - Perchè se una donna, anche a questa età, è sana

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 112296

Si parla di noi

Intimità

Settimanale

Data 07-09-2016
Pagina 86/87
Foglio 2 / 2

al femminile

e senza problemi particolari non ha alcuna necessità di sottoporsi a troppi esami strumentali. La cosa fondamentale è avere un rapporto di fiducia con il proprio medico, con il quale fare almeno una volta all'anno, questo sì, una chiacchierata per chiarire tutti i dubbi sui sintomi che si avvertono. E se emergono sospetti sul rischio di patologie, si prescrivono esami diagnostici mirati». I check up completi, con esami standard a tappeto uguali per tutti, si sono rivelati inutili nella diagnosi precoce. Meglio un numero minore di controlli, ma utili davvero. Rientra tra questi il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci su tre campioni: la presenza di tracce di sangue, infatti, può essere un segno precoce di problemi a carico del colon o dello stomaco, e di conseguenza la spia di tumori del colon retto. La colonscopia e la gastroscopia sono invece suggerite solo in un secondo momento, se la ricerca di sangue occulto nelle feci ha dato esito positivo o se esiste familiarità per questa tipologia di tumori. «Nel periodo del climaterio o in menopausa è poi importante effettuare una Moc (mineralometria ossea computerizzata) per valutare i livelli di calcio e di ossificazione dello scheletro, - spiega sempre il professor Serino. - In questa occasione è consigliato anche controllare con un esame del sangue i dosaggi di vitamina, necessaria per l'assorbimento e la fissazione del calcio nelle ossa. Se non vengono evidenziati problemi, la Moc va ripetuta ogni 2 anni».

Tra i 50 e i 60 anni, e oltre, anche in assenza di fattori di rischio, vanno intensificati i controlli al cuore, effettuando l'elettrocardiogramma ogni 3 anni anziché 5, e va tenuta monitorata con regolarità la pressione arteriosa. «Per conoscere lo stato di salute delle arterie, è bene eseguire un ecocolordoppler alle carotidi da ripetere, se non emergono criticità, ogni 3 anni. Infine, dai 50 anni in avanti, - conclude Gastaldi, - andrebbe effettuata, almeno una volta ogni 2 anni, un'ecografia dell'utero che può rilevare precocemente l'insorgenza di un tumore. Questa dovrebbe essere prevista in tutti i controlli ginecologici, che vanno effettuati con cadenza annuale».

IL CALENDARIO

Vi proponiamo un elenco di tutti gli esami di prevenzione consigliati a seconda delle diverse fasce di età. La scelta, però, va sempre fatta insieme al proprio medico, che saprà indicare quali possono essere veramente utili, in base al vostro quadro clinico.

TRA I 17 E I 30 ANNI

- Esami del sangue: emocromo, ferritina, sideremia, colesterolo, trigliceridi, funzioni epatiche, renali e tiroidee. Da ripetere ogni 3 anni.
- Esame delle urine, da ripetere ogni 3 anni.
- Elettrocardiogramma, controllo pressione arteriosa e, in presenza di attività sportiva intensa, visita cardiologica.
- Visita ginecologica, Pap test, ecografia del seno e dell'apparato genitale.
- Visita odontoiatrica ogni 1-2 anni, ablazione del tartaro almeno una volta all'anno.

DAI 30 AI 40 ANNI

- Esami del sangue e delle urine ogni 3 anni.
- Visita ginecologica, Pap test e Hpv-Dna test, ecografia del seno e dell'apparato genitale ogni 12-18 mesi.
- Elettrocardiogramma ogni 5 anni.

TRA I 40 E I 60 ANNI

- Esami del sangue e delle urine ogni 2 anni.
- Misurazione della pressione arteriosa ogni 3-4 mesi.
- Ecocolordoppler per monitorare le arterie carotidi e prevenire l'aterosclerosi dopo i 50 anni. È consigliato intorno ai 40 anni alle persone che presentano fattori di rischio per malattia vascolare (ipertensione, fumo, diabete, familiarità, ipercolesterolemia, obesità).
- Elettrocardiogramma ogni 3 anni.
- Autopalpazione della mammella ogni 2-3 mesi, ecografia mammaria ogni anno e mammografia bilaterale ogni 2 anni (dopo i 50 anni va eseguita ogni anno).
- Moc, mineralometria ossea computerizzata, ogni 2 anni.
- Ecografia dell'utero ogni 2 anni.
- Pap-test e Hpv-Dna test ogni 2-3 anni.
- Esame del sangue occulto nelle feci ogni anno.
- Ecografia addominale ogni 2-3 anni.
- Visita oculistica ogni 2-3 anni.
- Visita otorinolaringoiatrica ogni 2-3 anni (dopo i 60 anni è consigliato ogni anno).
- Controllo dei nei periodico e visita dermatologica ogni 2-3 anni (ogni anno per chi ha più di 50 anni).

Codice abbonamento: 112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi