

Buoni
propositi
2016

Con la consulenza
del prof.

FRANCESCO PIGNATARO,



*Specialista in
Medicina interna,
esperto in Ecografia
internistica, pediatria
e interventistica.*

*www.
francescopignataro.it*

E con la consulenza
del dott.

GIUSEPPE PUGLIESE,



*medico chirurgo,
dirigente medico
cardiochirurgia
Università Campus
Biomedico di Roma
e consulente medico
Fondazione Don Carlo
Gnocchi di Roma.*

Esami e check-up

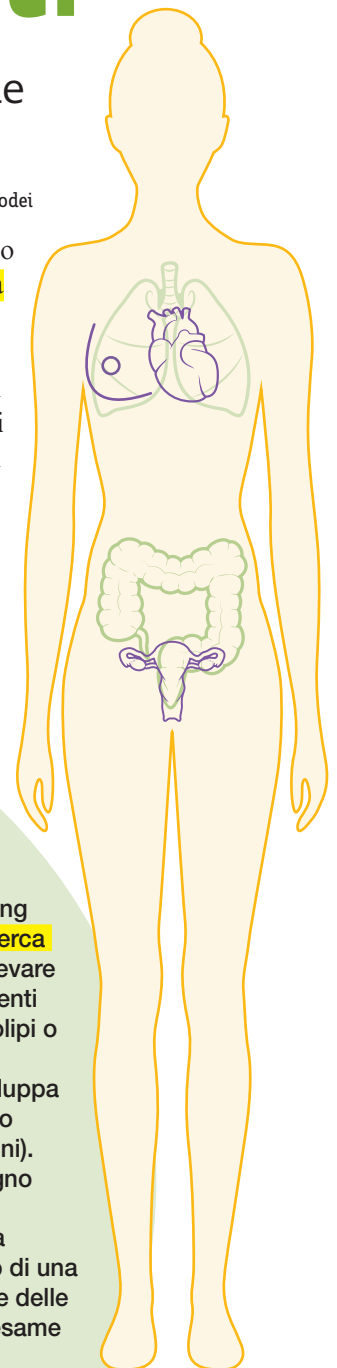
Ho deciso: quest'anno faccio tutti i controlli!

Lo ripete la comunità scientifica: “La prevenzione è l'arma più efficace per mantenersi sani”

di Angelica Amodei

Sono sempre più frequenti le iniziative delle Asl sul territorio che offrono la possibilità di accedere gratuitamente a test di screening per la prevenzione di alcune gravi patologie, come il tumore del collo dell'utero e del colon, del seno, della tiroide. Ma non solo: anche alcune associazioni come la LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) o l'associazione Komen Italia organizzano giornate dedicate alla prevenzione, con la possibilità

di accedere alle prestazioni senza pagare o lasciando un'offerta. **Quindi il problema dei costi degli esami non può essere più un alibi per rimandare l'appuntamento con la salute:** oggi è possibile, magari chiedendo consiglio al proprio medico di famiglia, accedere a visite mediche a costi contenuti. Molti centri diagnostici privati sono convenzionati con il SSN o offrono pacchetti scontati per effettuare esami diversi, paragonabile al costo del ticket.



TUMORE COLLO DELL'UTERO

Il **Pap-test** riesce a riconoscere il tumore del collo dell'utero anche quando non ci sono sintomi e individuare quelle lesioni che non sono ancora un tumore, ma che potrebbero progredire e diventare pericolose. Questo permette di utilizzare terapie semplici, quasi sempre effettuate in ambulatorio, e con maggiori probabilità di successo. Le Linee Guida Europee e la Commissione Oncologica Nazionale consigliano di sottoporsi all'esame almeno ogni tre anni. Consultori e Asl di zona offrono quasi sempre la possibilità di sottoporsi all'esame gratuitamente (dai 25 ai 65 anni), o a prezzi contenuti.

TUMORE DEL COLON

Il tumore del colon è una neoplasia piuttosto diffusa, che fortunatamente oggi può essere curata se presa in tempo. È importantissima la prevenzione, tanto che le regioni offrono gratuitamente, con periodicità, test di screening nelle persone sopra i 50 anni. La prima arma è la **ricerca del sangue occulto nelle feci**, che consiste nel prelevare e far analizzare un campione di feci. Sanguinamenti non visibili a occhio nudo possono derivare da polipi o tumori in fase iniziale.

La maggior parte dei tumori del colon-retto si sviluppa partendo da polipi adenomatosi, che possono trasformarsi dopo molto tempo (circa 10-20 anni). Quando il polipo cresce o si trasforma in maligno ha una maggiore tendenza a sanguinare.

Se il test risulta positivo, viene suggerita una **colonscopia**, che va a indagare il colon con l'ausilio di una sonda con una microcamera e permette di effettuare delle biopsie. Le linee guida indicano di anticipare questo esame a dopo i 40 anni in caso di familiarità del tumore.

PREVENZIONE DEL TUMORE DEL SENO

L'**ecografia del seno** riesce a visualizzare, mediante l'utilizzo di sonde ad alta definizione, le nodularità, anche quelle ancora "in situ" ossia limitate al dotto interessato, nonché patologie di tipo benigno, come le cisti e i fibroadenomi.

Nelle donne di età inferiore ai 40 anni rappresenta l'esame di prima scelta per la prevenzione del carcinoma mammario.

Dopo i 40 anni è necessario un controllo integrato, abbinando alla mammografia anche l'ecografia, in caso di seni densi (ricchi, cioè, di ghiandole), ogni 12-18 mesi.

Si anticipa a 35 anni in caso di familiarità per questo tipo di patologia.

La **Rx mammografia** va eseguita con tecniche di ultima generazione per poter avere una migliore affidabilità e una minore esposizione a radiazione. Al momento la migliore tecnica disponibile è la **Rx mammografia con tomosintesi**. Si tratta di una specie di TAC del seno che permette ricostruzioni su più piani e valutazione di dettagli senza bisogno di sottoporre la paziente a altre radiazioni. Per la prevenzione di questo tumore

vengono organizzati periodicamente test di screening gratuiti.

PER LA SALUTE DEL CUORE

Elettrocardiogramma: serve per valutare l'attività elettrica del cuore. Permette di vedere se il cuore ha un ritmo regolare oppure no. Le informazioni che fornisce permettono di identificare i disturbi del ritmo (aritmie) o se c'è una sofferenza ischemica del cuore. In soggetti che hanno fattori di rischio, quali familiarità per patologie cardiovascolari, ipertensione, diabete, dislipidemie (colesterolo e trigliceridi alti), fumo, è utile eseguire uno screening cardiologico dai 40 anni in poi, ogni anno. Strutture pubbliche e private organizzano giornate gratuite per i controlli cardiologici.

Ecocardiogramma: è un esame che consente di fare una valutazione anatomica e funzionale del muscolo cardiaco. Permette di studiare la funzionalità delle valvole cardiache e la contrattilità del muscolo, oltre che le dimensioni dello stesso.

Doppler della carotidi: permette di identificare la pervietà o meno dei vasi, che possono essere ostruiti da eventuali placche di diversa composizione (calcio, colesterolo...). Questi test vanno preceduti da esami del sangue, per valutare i fattori di rischio: emocromo, glicemia, colesterolo, trigliceridi, creatinina e omocisteina.

PREVENZIONE DEL TUMORE DELLA PROSTATA E DEI TESTICOLI

Il tumore della prostata e dei testicoli sono molto frequenti. Due gli esami a cui sottoporsi annualmente dopo i 50 anni.

Ecografia scrotale: per lo studio della struttura dei testicoli e dell'eventuale presenza di patologia infiammatoria e/o tumorale e permette, mediante il completamento color Doppler, di verificare la presenza di una dilatazione delle vene che circondano il testicolo stesso, detto varicocele. Questo esame va eseguito velocemente in presenza di dolore o senso di pesantezza localizzato, tumefazione palpabile, per verificare l'insorgenza di eventuali infiammazioni (flogosi), torsioni o presenza di nodularità o di varicocele (dilatazione venosa).

Ecografia prostatica transrettale: valuta le dimensioni, la struttura e l'eventuale presenza di patologia disfunzionale (adenoma) o infiammatoria del parenchima stesso. Questo esame ha una discreta sensibilità anche nella ricerca di tumori prostatici associati a una visita urologica e ad altre indagini (PSA, PSA velocity, PCA3).

ECOGRAFIA DELLA TIROIDE

È importante per individuare la presenza di noduli (benigni o maligni) e di uno stato infiammatorio della tiroide (tipo la tiroidite, un'infiammazione della ghiandola).

Le patologie a carico della tiroide sono aumento soprattutto tra il sesso femminile e spesso non si associano ad alcun sintomo o alterazioni delle analisi cliniche di base.

È importante eseguire l'**ecografia della tiroide** qualora si avverta un cambiamento somatico (sporgenze del profilo del collo), quando c'è un'accertata familiarità, ma è raccomandato a tutte le donne, dopo i 30 anni.

Gli uomini spesso trascurano quest'organo ma dovrebbero eseguire un'ecografia (i noduli negli uomini sono meno frequenti ma, quando presenti, più pericolosi).

Questo esame è spesso presente nelle giornate dedicate alla prevenzione.

PER I FUMATORI...

Il tumore dei polmoni è in crescente aumento, secondo le ultime statistiche, specie tra le donne. Un **rx del torace** ed eventuale esame TC nei fumatori è sempre consigliato dopo i 50 anni.

FRA 6 MESI

Ricordatevi di **controllare i nei** almeno una volta all'anno e prima dell'estate, in particolare chi ha una carnagione particolarmente chiara.

