

PREVENZIONE: RACCOMANDAZIONI

Caro cittadino, pochi controlli preventivi ma estesi a tutta la popolazione potranno ridurre il numero di infarti, emorragie cerebrali, neoplasie e malattie infettive.

Si propongono una serie di raccomandazioni in funzione dell'età e del rischio che integrano le iniziative già avviate dalle strutture pubbliche.

Lo spirito è quello di coordinare l'indispensabile diagnosi del medico di medicina generale con un'azione autonoma del cittadino attento alla tutela della salute.

MALATTIE VASCOLARI CARDIACHE E CEREBRALI (pagg.18 -25 Monografia)	*	Si consiglia di controllare:	
	1	la pressione arteriosa	ogni uno o due anni (valori normali tra 120/139 e 80/89)
	2	l'obesità	
	ogni	- BMI	indice di massa corporea, valori normali da 18,5 a 24,9
	5	- trigliceridi	valori inferiori o uguali a 150
	anni	- colesterolo HDL	valore superiore o uguale a 40 per gli uomini e a 50 per le donne
	da	- glicemia	valori inferiori a 100 mg
	35	- circonferenza vita	inferiore a 108 cm per gli uomini e 88 cm. per le donne
AIDS (pag.26 Monografia)		L'utilizzo del preservativo è la misura di prevenzione più efficace	
VACCINAZIONI (pag.28 Monografia)		Sono comunque consigliate per: tetano, difterite, influenza, epatite A e B, morbillo, rosolia, parotite, varicella, papilloma virus	
NEOPLASIE (pagg. 29-43 Monografia)	3	Cavo orale	valutazione clinica del cavo orale e orofaringe, da parte del medico di famiglia, se il paziente è bevitore o fumatore
	4	Cervice uterina	il pap test va eseguito all'inizio dell'attività sessuale e per due anni consecutivi successivamente ogni 2-3 anni, le donne con età superiore a 65 anni possono interromperlo dopo due test negativi
	5	Colon retto	è indicata la ricerca di sangue occulto nelle feci ogni uno/due anni, eventuale colonoscopia eventuale colonoscopia ogni dieci anni dai 50 anni
	6	Mammella	la mammografia va eseguita: - dai 40 ai 69 anni ogni 1-2 anni - dopo i 70 anni ogni 2 anni
	7	Melanoma	evitare le esposizioni prolungate al sole, lampade e lettini abbronzanti specie per i soggetti a pelle chiara
	8	Vescica	a rischio i fumatori e l'esposizione professionale ad alcune sostanze chimiche
	9	Testicolo	a rischio la mancata discesa dei testicoli e autopalpazione per riscontro tumefazioni
	10	Prostata	dopo i 50 anni consigliabile dosaggio del PSA e esplorazione rettale

* I numeri in grassetto corrispondono alle manovre che, una volta eseguite, vengono riportate sulla scheda relativa alla registrazione dei controlli.