

Le sentinelle della salute: screening e controlli periodici

Sorvegliare la nostra salute non sempre è facile, spesso la pigrizia, un certo fatalismo e un po' di paura di scoprirci malati e in alcuni casi i lunghi tempi di attesa per accedere al servizio sanitario nazionale fanno sì che non ci sottoponiamo, come dovremmo, ad alcuni semplici esami e agli screening mirati organizzati dalla sanità pubblica su tutta la popolazione giudicata a rischio per età e per sesso. E' indubbio che se la nostra salute è migliorata e la vita media si è allungata ciò è dovuto alla diagnosi precoce di molte malattie che, scoperte nelle fasi iniziali quando ancora non sono presenti i sintomi, se curate tempestivamente portano spesso a guarigione. Cercare di riassumere tutte le sentinelle che possiamo mobilitare per sorvegliare la nostra salute è un compito abbastanza arduo. Possiamo però schematicamente riassumere le misure preventive da mettere in atto suddividendole per fasce di età visto che spesso le malattie sono diverse nelle varie età della vita.



Sul BAMBINO appena nato in ospedale si effettua il primo screening tendente a scoprire alcune malattie congenite come l'ipotiroidismo e la fenilchetonuria. Il programma di screening, in questo caso, riguarda tutti i neonati. Chi risulta positivo, questo vale per tutti gli screening, sarà sottoposto a successive indagini diagnostiche di approfondimento per stabilire se si è effettivamente affetti dalla patologia cercata al fine di intraprendere le opportune terapie. Nelle età successive sarà poi il pediatra a prendersi cura del bambino e, con periodici controlli, farà il bilancio di salute del bambino al 1°, 3°, 6°, 12°, 18° mese e ogni anno sino a quando il ragazzo sarà seguito dal medico di medicina generale.

I GIOVANI, soprattutto in età fertile, quando decidono di mettere al mondo un figlio, dovrebbero sottoporsi ad alcuni controlli generali (es. sangue, urine, visite mediche) e, nel caso siano presenti malattie nei famigliari, controlli mirati. Le donne dovranno valutare se sono protette dagli anticorpi contro la rosolia e la toxoplasmosi e in caso contrario, attuare le terapie necessarie per evitare guai futuri al nascituro.



Nell'ETA' ADULTA, man mano che l'età avanza, dobbiamo mettere in campo delle sentinelle specializzate nello scoprire le malattie più frequenti e pericolose: le cardiovascolari e i tumori. Il servizio sanitario ci viene incontro offrendo gratuitamente agli uomini e alle donne dai 50 ai 69 anni di età lo screening del tumore del colon retto (ricerca sangue occulto nelle feci) alle donne dai 50 ai 69 anni di età lo screening del tumore della mammella (mammografia) e alle donne dai 25 ai 64 anni di età lo screening del tumore del collo dell'utero (pap-test). Attualmente per questi tumori la scienza ha dimostrato che lo screening è in grado di salvare molte vite. Ma non bastano gli screening a farci

stare tranquilli, alcune sentinelle le dobbiamo mettere in campo noi stessi recandoci periodicamente dal nostro medico curante per farci visitare, controllare la pressione arteriosa, la glicemia, il colesterolo, etc. e negli uomini dopo i 50 anni, il Psa III che può farci scoprire problemi alla prostata. Ma le sentinelle non ci aiuteranno a sconfiggere i nostri nemici se non metteremo in atto tutte quelle misure preventive con un stile di vita che preveda una alimentazione moderata e genuina, di non eccedere nel consumo di alcool e di farmaci, di fare attività fisica tutti i giorni evitando una vita sedentaria, di non fumare e di non esporsi eccessivamente al sole specie se si ha la pelle chiara. Ma questo ancora non basterà a ridurre il rischio di ammalarci se non combatteremo l'inquinamento atmosferico e quello delle falde acquifere che finisce per contaminare i cibi che mangiamo. Queste problematiche che, solo apparentemente esulano da questo articolo, devono coinvolgere tutti: i semplici cittadini, le associazioni e soprattutto le istituzioni nello sforzo di migliorare e rendere più sano e più sicuro il mondo in cui viviamo.