

BUONE ABITUDINI



LE "BUONE" ABITUDINI QUOTIDIANE: CONSIGLI PRATICI

1. Gli **esami di controllo periodico** sono importanti per la prevenzione del cancro, ma anche un **corretto stile di vita** contribuisce a ridurre drasticamente il rischio di ammalarsi.

2. Le regole da adottare per raggiungere questo importante traguardo di prevenzione sono molto semplici e riguardano in modo particolare l'**alimentazione**, l'**esercizio fisico** e il **fumo**. Le regole da adottare sono molto semplici e riguardano l'**alimentazione**, l'**esercizio fisico** e il **fumo**.

Mantenere il peso forma non è solo un'esigenza estetica, ma anche e soprattutto una scelta di salute contro l'insorgenza di molti tumori. Il consiglio migliore è quello di svolgere un'attività moderata per almeno 30 minuti al giorno e per almeno cinque giorni alla settimana (una passeggiata o scegliere di muoversi in bici e non in macchina).

Infine, nel caso di **fumo** e **alcol**, i dati parlano chiaro per quanto riguarda i tumori: chi fuma aumenta il proprio rischio di tumore del polmone, della bocca e della vescica, oltre a influenzare tutte le patologie oncologiche; mentre il consumo eccessivo di alcol risulta cancerogeno per bocca, esofago e stomaco.

Queste semplici regole generali sono valide, con qualche opportuna modifica, a tutte le età.

**A CURA DEL
SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH**

Fonte: Osservatorio nazionale sulla salute della donna



L'ASST di Lodi aderisce all'Open Day con l'iniziativa GINECOLOGIA ONCOLOGICA NEWS

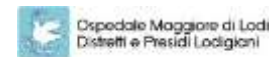


***"Prevenzione e cura
dei principali tumori ginecologici"***

29 GIUGNO 2021



International Network of
Health Promoting
Hospitals & Health Services



Sistema Socio-Sanitario
Regione Lombardia
ASST Lodi

I tumori femminili

TUMORE DELL'ENDOMETRIO. E' la neoplasia ginecologica più frequente e in genere si manifesta in post-menopausa, rappresentando la terza neoplasia più diffusa nella popolazione femminile nella fascia di età 50-69 anni. **Al momento non sono stati identificati geni coinvolti in un modello di trasmissione ereditaria della malattia. Altri importanti fattori di rischio sono il sovrappeso e l'obesità.** Il sintomo più frequente del **tumore dell'endometrio** è il sanguinamento vaginale in post-menopausa o in età fertile nel periodo intermestruale.

TUMORE DELLA CERVICE UTERINA (O COLLO DELL'UTERO). Colpisce maggiormente le donne tra i 55 e i 65 anni, tuttavia non sono rari i casi in età più giovane. L'incidenza di questa neoplasia è stata abbattuta grazie all'introduzione del PAP test che consente di identificare alterazioni cellulari in epoca precoce, **prima** della loro evoluzione in carcinoma invasivo. **La diagnosi sempre più precoce consente infatti di utilizzare una terapia efficace e spesso risolutiva.** Il cancro della cervice dell'utero è legato, nella maggior parte dei casi, all'infezione del virus del papilloma (HPV) che si contrae per via sessuale: comportamenti che tendono a limitare le possibilità di infezioni (per esempio l'uso del preservativo e la vaccinazione contro l'HPV per le giovanissime) sono dunque protettivi per la donna. Il **tumore della cervice uterina** è spesso asintomatico.

TUMORE OVARICO. Occupa il decimo posto tra tutti i tumori femminili e il primo per mortalità tra quelli ginecologici; si manifesta tipicamente dopo la menopausa e la maggior parte dei casi dopo i 50 anni mentre è piuttosto raro nelle donne giovani al di sotto dei 30 anni. **Nonostante i continui progressi della medicina e della ricerca, la diagnosi precoce del tumore ovarico è ancora molto difficile e di conseguenza spesso non è possibile iniziare le terapie in modo tempestivo e riuscire a debellare definitivamente la malattia.**

I principali fattori di rischio per il tumore ovarico sono l'età avanzata, una vita fertile lunga (prima mestruazione precoce e menopausa tardiva) e l'assenza di figli. Infine, **una piccola percentuale dei tumori ovarici, meno del 10 per cento, ha una componente genetica spesso rappresentata da una mutazione nei geni BRCA1 e BRCA2,** coinvolti anche nel tumore del seno. Il **tumore dell'ovaio** rimane silente a lungo e le eventuali manifestazioni cliniche sono aspecifiche e tardive.

TUMORE DEL SENO. E' molto diffuso: colpisce una donna su 8 ed è il tumore più frequente nel sesso femminile Sono stati identificati numerosi fattori di rischio, alcuni modificabili, come gli stili di vita, altri invece no, come per esempio l'età (oltre i 40 anni) e fattori genetico- costituzionali. **Prevenzione: a partire dai 20 anni l'autopalpazione, la visita senologica, la mammografia dopo i 40 anni (con cadenza biennale) e l'ecografia mammaria** consigliata una volta l'anno alle donne con seno iperdenso, con calcificazioni oppure con noduli e cisti.

Tumori ginecologici: controlli consigliati

VISITA GINECOLOGICA. Ogni donna dovrebbe sottoporsi con regolarità e **con cadenza annuale** a una visita ginecologica anche in assenza di particolari problemi o sintomi. Con questa semplice visita è infatti possibile prevenire molti disturbi legati alla sfera ginecologica e verificare, per esempio, la regolarità del ciclo mestruale o la presenza di infezioni batteriche o fungine, molto comuni tra le donne con una vita sessuale attiva (Candida, Trichomonas eccetera). Il ginecologo è inoltre la persona più adatta alla quale chiedere consigli e chiarimenti su **contraccezione e gravidanza**, sugli gli strumenti più adatti per affrontare la **menopausa** in modo sereno limitandone gli effetti fastidiosi, o sulla eventuale necessità di eseguire controlli oncologici particolari.

Per quanto riguarda la **prevenzione oncologica**, in base alla storia familiare lo specialista è in grado di determinare il rischio individuale di sviluppare un tumore e di programmare di conseguenza un calendario preciso degli esami di controllo da svolgere con regolarità.

PAP-TEST. Il Pap test è un esame di screening proposto a tutte le donne fin dall'inizio dell'attività sessuale e comunque non oltre i 21 anni di età, fino ai 64 anni. Il test si ripete **una volta ogni tre anni**, a meno che l'esame non mostri anomalie che richiedono un controllo più frequente. Lo scopo del Pap test è di mettere in evidenza alterazioni precoci delle cellule della cervice uterina per prevenire l'insorgenza di un vero e proprio carcinoma del collo dell'utero. Insieme al Pap test, però, si procede sempre anche all'esecuzione di uno striscio vaginale per identificare eventuali infezioni o infiammazioni da cause anche banali come le infezioni da Candida.

TEST HPV DNA. Uno dei principali fattori di rischio per il **tumore della cervice** è l'**infezione da HPV**, il Papilloma virus umano, che si trasmette per via sessuale. Il vaccino protegge dai ceppi virali più aggressivi, all'origine del 70 per cento dei tumori della cervice: è raccomandato e offerto gratuitamente dal Sistema sanitario nazionale alle ragazze all'età di 12 anni. Il **test HPV** trova indicazione in presenza di alterazioni cellulari aspecifiche evidenziate al PAP test e può essere utilizzato in associazione con questo. La combinazione di PAP test e HPV test fornisce, pertanto, una maggior tranquillità rispetto al solo PAP test, ma è sempre opportuno concordare con il proprio medico di fiducia la periodicità di esecuzione dei controlli clinici, degli esami di laboratorio e strumentali, in relazione alla propria storia clinica, personale e familiare.



CAMPANELLI D'ALLARME	
TUMORE ENDOMETRIO	Si: Sanguinamento vaginale anomalo
TUMORE CERVICE UTERINA	No: assenza di sintomi precoci
TUMORE OVAIO	No: assenza di sintomi precoci

Appuntamenti con la prevenzione da segnare in agenda

Agenda:

- 1. PREVENZIONE CARDIO-VASCOLARE**
Monitoraggio pressione arteriosa
Controllo periodico peso corporeo con misurazione della circonferenza addominale
Esami ematochimici (profilo lipidico e glucidico + eventualmente dosaggi ormonali)
- 2. PREVENZIONE OSTEOPOROSI**
Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- 3. PREVENZIONE ONCOLOGICA**
Visita ginecologica con Pap-test ed ecografia pelvica
Visita senologica con mammografia



A CURA DEL
SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH



I SERVIZI DELLA GINECOLOGIA DELLA ASST DI LODI

*“Prevenzione e cura
dei principali tumori ginecologici”*



International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Lodi

AREA SCREENING

controlli periodici di prevenzione

COSA	DOVE	QUANDO
AMBULATORIO GINECOLOGIA GENERALE (VISITA, ECOGRAFIA, PAP TEST) 	AREA AMBULATORIALE UOC GINECOLOGIA 4° piano - LODI	Giovedì dalle 8.30 alle 13.10
	POLIAMBULATORI - LODI	Mercoledì dalle 8.30 alle 13.00 dalle 14.00 alle 16.00 Giovedì dalle 8.30 alle 13.00
	CONSULTORIO - LODI	Martedì, giovedì e venerdì dalle 8.30 alle 15.30
	AREA ROSA - 1° piano - CODOGNO	Mercoledì dalle 8.30 alle 13.10
	POLIAMBULATORI - 2° piano CASALPUSTERLENGO	Lunedì dalle 8.00 alle 16.30
	PALAZZINA NUOVA S.ANGELO LODIGIANO	Martedì e mercoledì dalle 8.00 alle 17.30
	CONSULTORIO - 1° piano S.ANGELO LODIGIANO	Lunedì dalle 8.30 alle 15.30
	ECOGRAFIA GINECOLOGICA 1° LIVELLO	AREA ROSA - 1° piano CODOGNO
PATOLOGIA CERVICO VAGINALE (PAP TEST – HPV TEST)	POLIAMBULATORI - LODI	Giovedì dalle 8.30 alle 12.30
	CONSULTORIO - LODI	Lunedì, martedì e mercoledì dalle 8.30 alle 13.30
	AREA ROSA 1° piano - CODOGNO	Lunedì dalle 8.30 alle 13.30
	POLIAMBULATORI - 2° piano CASALPUSTERLENGO	Venerdì dalle 8.30 alle 15.30
	CONSULTORIO - 1° piano S.ANGELO LODIGIANO	Giovedì dalle 8.30 alle 15.30

AREA CONTROLLI DI 2° LIVELLO

approfondimento di un esame di routine

COSA	DOVE	QUANDO
ECOGRAFIA GINECOLOGICA 1° e 2° LIVELLO	AREA AMBULATORIALE UOC GINECOLOGIA 4° piano - LODI	Martedì dalle 14.00 alle 16.40
PATOLOGIA CERVICO VAGINALE (PAP TEST – HPV test) COLPOSCOPIA	AREA AMBULATORIALE UOC GINECOLOGIA 4° piano - LODI	Martedì dalle 10.00 alle 12.40
	AREA ROSA 1° piano - CODOGNO	Venerdì dalle 8.30 alle 12.30
ISTEROSCOPIA OFFICE E IN SEDAZIONE	BLOCCO OPERATORIO 7° piano - LODI	Venerdì mattina e pomeriggio
	BLOCCO OPERATORIO 1° piano - CODOGNO	2 Giovedì al mese



AREA FOLLOW-UP

controlli clinici periodici in progressa neoplasia

COSA	DOVE	QUANDO
AMBULATORIO GINECOLOGIA ONCOLOGICA	AREA AMBULATORIALE UOC GINECOLOGIA 4° piano - LODI	Lunedì dalle 14.30 alle 17.00