



IL CALENDARIO DEI CONTROLLI perchè la Tua Salute ci sta a Cuore

Speciale
DONNA

Tutela e promozione della Salute della Donna in tutte le fasi della vita

Vivere più a lungo non significa sempre vivere anche meglio.

Le donne hanno una vita più lunga degli uomini (82 anni contro 76). È quindi importante iniziare a controllarsi sin dai 18 anni. In Italia solo **il 67,2% della popolazione femminile** afferma di godere di **buona salute** contro il 75,1% degli uomini.

L'importanza degli Screening e dei Controlli periodici: un appuntamento da prendere sul serio

Attività fisica e corretta alimentazione sono per definizione comportamenti che influiscono positivamente sullo stato di salute di ciascuno di noi.

Con questo **Calendario di Screening** e controlli vogliamo porre l'attenzione sulla *Prevenzione oncologica del carcinoma della cervice uterina mediante Pap-test*, e del *tumore del colon-retto*, la *prevenzione del tumore della mammella mediante screening mammografico*, la *prevenzione delle malattie reumatiche degenerative*, delle *malattie cardiovascolari* come ictus, delle *malattie neurologiche* come il morbo di Parkinson.

La nostra proposta

- Giornate di Prevenzione e Salute Donna
- Screening Osteoporosi
- Sistema di richiamo automatico per controlli diagnostici

Se ci hai autorizzato riceverai newsletter e sms con tutte le indicazioni

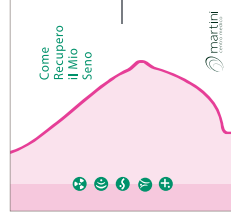
LAMM
Centro Analisti

CENTRI PRELEVO:
Lucca - Arancio: Via Romana, 231
Lucca - S. Anna: Via Cavalletti, 183
Pescia: Piazza Mazzini, 75
Altopascio c/o Studi Medici GEA: Via Cavour, 83
Tel. 0583 581 491
info@lammlab.it
centroanalislamm
www.lammlab.it

martini
centro medico

Via Romana, 231 - Loc. Arancio - Lucca
Tel. 0583 491 406
info@martincentromedico.it
martincentromedico
www.martincentromedico.it

Al di là della prevenzione, i percorsi che abbiamo pensato per Te



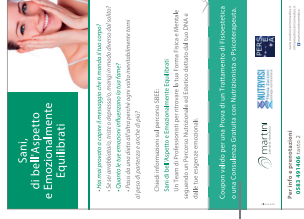
COME RECUPERO IL MIO SENO



PERCORSO OSTEOPOROSI



PERCORSO MENOPAUSA



SANI, DI BELL'ASPETTO E EMOZIONALMENTE EQUILIBRATI



SALUTE INTIMA: VAGY COMBI, GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO

FREQUENZA Se gli esiti sono nella norma e in assenza di Sintomi		QUALI CONTROLLI	SCREENING
Dai 18 Anni			
1 volta al mese tra il 7° e il 14° giorno del ciclo	Autopalpazione del Seno		Tumore della Mammella
1 volta all'anno	Visita dal Senologo (soprattutto in caso di familiarità)		
1 volta all'anno	Visita dal Ginecologo		Salute dei Genitali Interni ed Esterni
1 volta all'anno dopo l'inizio dell'attività sessuale	Ecografia Pelvica (Transvaginale)		Masse Atipiche e Malformazioni
1 volta ogni 3 anni	Pap-Test (Striscio Vaginale) Se Positivo >> Seguire le Indicazioni del Ginecologo		Tumore del collo dell'Utero
1 volta ogni 6 mesi	Autocontrollo dei Nei Controllatevi Regolarmente a tutte le età: Il Melanoma è un tumore subdolo, che cresce lento e sotterraneo, senza dare alcun sintomo, La diagnosi precoce è molto utile		Melanoma Tumore Cutaneo Maligno 1 Persona su 8 nel corso della vita è a rischio Nel 70% dei casi insorge su cute sana Nel 30% dei casi su un neo preesistente
1 volta all'anno	Visita dal Dermatologo		
Ogni anno	Analisi del Sangue		Informazioni di Salute Generale
Ogni 2 anni	Esame delle Prime Urine del Mattino		Malattie Acute e Croniche dell'Apparato Urinario
1 volta ogni 3 anni Sempre prima di praticare un'attività sportiva agonistica e non	Elettrocardiogramma		Salute del Cuore
1 volta all'anno	Pressione Arteriosa		Ipertensione
1 volta all'anno	Visita dal Dentista (odontoiatrica) Ablazione del Tartaro La scarsa igiene dentale può minare la salute generale dell'organismo in particolare per fumatrici		Salute di Denti e Gengive, Carie, Tartaro
Ogni 3/5 anni	Visita Oculistica		- Difetti di Rifrazione (miopia, ipermetropia, astigmatismo) - Pressione del Globo Oculare - Daltonismo - Cheratocono
Dai 25 - 30 Anni			
1 volta al mese	Autopalpazione del Seno		Tumore della Mammella 97-98% di guarigione se la Diagnosi è precoce
1 volta all'anno	Visita dal Senologo		
1 volta all'anno dopo i 25/30 anni	Ecografia Mammaria (Ultrasuoni)		
Ogni 2/3 anni	HPV-DNA test + PAP Test Se HPV Positivo >> Si seguono le indicazioni del Ginecologo Se HPV Negativo >> Si ripetono i due test dopo 2-3- anni		Tumore del Collo dell'Utero
1 volta all'anno	Ostosonometria		Osteoporosi

FREQUENZA Se gli esiti sono nella norma e in assenza di Sintomi		QUALI CONTROLLI	SCREENING
Ogni 2/3 anni più spesso in caso di calo dell’udito	Visita dall’Otorinolaringoiatra (Test Audiometrici)		Qualità dell’Udito <i>Si calcola che circa il 12% degli italiani soffre di handicap acustici, ma solo il 3% si sottopone ad esami specifici</i>
Dai 40 - 50 Anni			
1 volta all’anno o secondo indicazioni del ginecologo	Visita dal Ginecologo ed Ecografia Pelvica		- Premenopausa, menopausa, potmenopausa - Eventuale Prescrizione di Terapia Ormanale Sostitutiva
Ogni mese	Autopalpazione del seno		Tumore della Mammella
1 volta all’anno	Visita dal Senologo		
1 volta all’anno Ogni 2 anni dopo i 50 anni	Mammografia (linee guida Istituto Tumori Toscana)		Tumore del Colon- Retto
1 volta all’anno dopo i 50 anni	Esame delle Feci per la ricerca del Sangue Occulto <i>Se il test è positivo>> Si procede ad una colonscopia di conferma della diagnosi</i>		
1 volta ogni 5 anni dopo i 45/50 anni Prima in caso di Familiarità	Colonscopia		-Iper-dislipidemia, iper-colesterolemia - Prediabete di tipo 2
Ogni 2 anni	Profili dei grassi nel sangue (lipidi, colesterolo e trigliceridi) Zuccheri nel sangue (glicemia + Emoglobina Glicosilata)		
1 volta all’anno Sempre prima di praticare un’attività sportiva agonistica e non	Elettrocardiogramma		- Salute Generale del Cuore - Aritmie
1 volta all’anno dopo i 50 anni	Controllo Cardiologico		
Ogni 3-4- mesi	Pressione Arteriosa		Ipertensione
Su indicazione del Medico	Ecodoppler <i>È consigliata già intorno ai 40 anni nelle persone che presentano fattori di rischio come ipertensione, fumo, diabete, alti valori di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia) e dopo i 55-60 a tutti</i>		
1 volta ogni 2/3 anni dopo la menopausa ogni 12/18 mesi in caso di osteoporosi	Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) La moc va eseguita a qualsiasi età da: - Donne che non hanno mestruazioni - Donne anoressiche in assenza di mestruo da almeno 6 mesi		Osteoporosi
Ogni 2/3 anni dopo i 40-60 anni Ogni 1/2 anni oltre i 60 anni	Visita Oculistica		- Grado di Presbiopia - Cataratta - Degenerazione Maculare - Pressione Interna dell’Occhio per il Rischio di Glaucoma
Almeno 1 volta tra i 40 e i 60 anni o su indicazione del medico	Ecografia Addominale (reni, surreni, fegato, vie biliari, pancreas, milza, linfonodi, grossi vasi sanguigni)		Cisti, Noduli e Calcoli, Aneurismi di Grossi Vasi, Neoplasie