

ASP ENNA

DIPARTIMENTO MATERNO INFANTILE

Salute ad ogni età

Le donne affrontano diverse fasi nella vita, come l'adolescenza, la gravidanza, il parto e la menopausa. È importante ottenere l'assistenza medica adeguata in ogni fase.



Ragazze e Adolescenti

Cambiamenti ormonali, fisici e psicologici possono rendere complicato questo periodo della vita di una giovane donna. La ghiandola mammaria si sviluppa, poi arriva la prima mestruazione, può comparire l'acne giovanile, e talvolta qualche problema alimentare insieme a sofferenze psicologiche; possono nascere anche dubbi e curiosità sulla contraccezione, la sessualità e le malattie sessualmente trasmesse. Sono tutti argomenti che la giovane ragazza può affrontare con l'aiuto di esperti aperti al dialogo, e con eventuali trattamenti adeguati all'età e alle esigenze dell'adolescente.

Nei confronti della fascia giovanile vengono attuati interventi di prevenzione e promozione

della salute, sia nelle strutture sanitarie che sul territorio, in particolare nelle scuole.

All'interno dei **Consultori familiari** di Enna, Piazza Armerina, Leonforte e Nicosia è attivo lo "Spazio giovani", dedicato alle ragazze e ai ragazzi (singoli, coppie o gruppi) che hanno bisogno di un ambiente riservato in cui parlare e/o avere consulenze o prestazioni sanitarie per problemi legati alla vita affettiva e relazionale, alla sessualità, e in campo ginecologico per la contraccezione e la prevenzione. Vi si accede liberamente, cioè senza la prescrizione del medico di famiglia. Il servizio è gratuito e garantisce la riservatezza.

Nelle **Scuole primarie e secondarie** gli operatori dei Consultori Familiari e della Medicina Scolastica effettuano attività di educazione alla salute e di prevenzione primaria e secondaria. I progetti offerti sono: educazione socio-affettiva, educazione sessuale, prevenzione AIDS e malattie sessualmente trasmesse, educazione alimentare, prevenzione dell'uso di sostanze.

Il **Centro Vaccinazioni** promuove ed effettua le vaccinazioni raccomandate per questa fascia di età, tra cui offre gratuitamente alle ragazze:

- La vaccinazione contro il papilloma virus (anti-HPV) a partire dalla coorte di nascita 1996, garantendo la gratuità anche a coloro che hanno aderito in ritardo alla stessa;
- La vaccinazione anti-meningococco, anche come dose di richiamo o di rinforzo nei soggetti già vaccinati.

Mantenere uno stile di vita sano

Adottare uno stile di vita sano è fondamentale per la salute delle donne.

Ciò include una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre. L'esercizio regolare, come camminare, correre o fare attività fisica, aiuta a mantenere il peso ideale e a migliorare la salute cardiaca. Evitare il fumo e l'eccessivo consumo di alcol è altrettanto importante per prevenire malattie croniche, come il cancro e le malattie cardiache.



L'astensione dalle bevande alcoliche e dal fumo durante la gravidanza e l'allattamento è un comportamento consigliato dai medici per preservare la corretta formazione e crescita del feto, impedendo il passaggio delle sostanze tossiche attraverso la placenta e il latte materno.

I dati del Ministero della Salute sottolineano la diffusione di sovrappeso e obesità tra i bambini italiani, riflettendo cattive abitudini su alimentazione, attività fisica e sedentarietà. La donna, diventa quindi un target fondamentale anche per la comunicazione di stili di vita sani in grado di modificare le abitudini dei figli.



Prendersi cura della salute psicologica

La salute mentale è un aspetto cruciale della salute complessiva delle donne. Dovrebbe essere data importanza al benessere emotivo e alla gestione dello stress. Pratiche come lo yoga o la psicoterapia possono essere utili per affrontare l'ansia, la depressione o lo stress. Inoltre, è importante avere una rete di supporto solida e condividere le proprie preoccupazioni e i propri sentimenti con amici, familiari o psicologi qualificati

Donne in Età Fertile

Età fertile non significa necessariamente gravidanza: questo è il momento in cui prendersi cura della propria salute con sani stili di vita e con la prevenzione delle patologie associate all'età adulta. Autopalpazione al seno, ma anche attenzione ai disturbi che possono comparire in questa fase della vita: cuore, tiroide, utero e ovaio, ossa e muscoli, pelle, sistema venoso delle gambe sono gli organi bersaglio delle alterazioni ormonali che possono comparire con l'età adulta. Senza dimenticare la prevenzione oncologica, il benessere psicologico e sessuale, e del pavimento pelvico.

Gli specialisti accompagnano le donne con i percorsi dedicati alla salute femminile nei seguenti ambiti:

- ginecologia, contraccezione, diagnostica ginecologica
- prevenzione oncologica, senologia e diagnostica senologica (ecografia, mammografia)
- salute preconcezionale e infertilità
- ostetricia, diagnosi prenatale, patologia della gravidanza, neonatologia (percorso nascita)
- disturbi della pelvi e basso tratto genitale
- benessere mentale.

Promozione e sostegno alla fertilità

L'Ambulatorio di Medicina della Riproduzione presso l'Ospedale Umberto I di Enna si occupa della valutazione della fertilità, sia a livello di coppia che di singolo individuo, nonché della prevenzione delle patologie che possono portare all'infertilità maschile e femminile, previa prenotazione tramite il CUP.

Grazie alla collaborazione con le Unità Operative di Ginecologia, Urologia e Patologia Clinica, permette di seguire la coppia e il singolo individuo a 360 gradi, affrontando ogni aspetto legato alla fertilità e fornendo sia misure preventive che trattamenti specifici per eventuali patologie.

Prevenzione secondaria

Le donne devono adottare misure preventive per ridurre il rischio di malattie specifiche, come il cancro al seno e alle ovaie.

L'autopalpazione regolare del seno e le mammografie periodiche sono fondamentali per la diagnosi precoce del cancro al seno.

Per le donne a rischio elevato, la consulenza genetica e i test genetici possono essere raccomandati per valutare il rischio di sviluppare il cancro ovarico o al seno ereditario.

Una delle principali misure preventive per la salute delle donne è la visita del ginecologo. Questo professionista medico specializzato può eseguire esami di routine, come il Pap test e l'esame pelvico, per la prevenzione e la diagnosi precoce di patologie ginecologiche, come il cancro cervicale.

Inoltre, il ginecologo può fornire consulenza sulla pianificazione familiare, la contraccezione e la gestione dei sintomi legati al ciclo mestruale.

Donne in età matura

Con la premenopausa e la menopausa avvengono cambiamenti che espongono la donna a un rischio maggiore di osteoporosi, cambiamenti di peso, dolori articolari, diabete e problemi nutrizionali, malattie cardiovascolari, disturbi ginecologici, disturbi dell'umore, del sonno, e delle vie urinarie. È anche il periodo in cui aumenta il rischio della donna in generale per alcuni tipi di tumore. Tuttavia, con un'adeguata prevenzione e con l'aiuto di specialisti, è possibile affrontare con serenità ed energia

anche questa fase della vita con percorsi di prevenzione su misura.

Prevenzione dell'osteoporosi

L'osteoporosi è caratterizzata da una riduzione della resistenza meccanica dell'osso con conseguente fragilità dello stesso ed aumento del rischio di fratture.

L'invecchiamento espone naturalmente al rischio di osteoporosi e le donne risultano più svantaggiate, in particolare in conseguenza delle modifiche ormonali determinate dalla menopausa. L'osteoporosi è caratterizzata da una riduzione della resistenza meccanica dell'osso con conseguente fragilità dello stesso con l'aumento del rischio di fratture.

È fondamentale una diagnosi precoce in tutte le donne in età post-menopausale e in tutti i pazienti affetti da patologie che possono determinare una riduzione della matrice ossea.

La diagnosi di osteoporosi è basata dalla misurazione della densità minerale ossea attraverso l'apparecchiatura MOC che misura la densità minerale ossea di una zona campione, di solito lo scheletro assile lombare da L1-L4 e il femore sinistro.

La MOC può essere eseguita presso il servizio di **Radiologia del P.O. Chiello** di Piazza Armerina a seguito di prenotazione tramite CUP.