

PREVENZIONE UOMO

I check-up periodici per la salute

Quando si parla di **screening** e **diagnosi precoce** si pensa generalmente alla donna, in relazione ai check-up per la prevenzione delle patologie che colpiscono gli organi femminili. Esistono però anche per l'uomo mezzi strumentali e di laboratorio in grado di individuare eventuali patologie vascolari e neoplastiche sin dal loro stadio iniziale.

Specialmente i più giovani, tuttavia, sono spesso restii a parlare e preoccuparsi della propria salute: basti pensare che, secondo recenti indagini, 8 uomini su 10 non sono mai andati dall'urologo. La **prevenzione**, come sappiamo, è l'unico valido strumento a disposizione per contrastare le malattie che possono interessare ragazzi e uomini di ogni età. Si tratta semplicemente di assumere uno **stile di vita sano**, effettuare visite periodiche dal proprio medico e sottoporsi ad esami, spesso non invasivi, secondo la frequenza consigliata. Più impegnativo a dirsi che a farsi. Ecco una panoramica dei check-up da effettuare.

Gli esami medici per la prevenzione maschile

Autopalpazione del testicolo

Il tumore al testicolo registra in Italia circa 2000 casi ogni anno e colpisce principalmente tra i 25 e i 49 anni, con una frequenza di crescita pari al 45% negli ultimi 30 anni, ma con mortalità in netto calo (il 95% dei casi viene curato). L'autopalpazione è una tecnica semplice, privata, indolore per avvertire al tatto eventuali anomalie del testicolo: la presenza di un nodulo, un aumento o rimpicciolimento di volume, il dolore e senso di pesantezza possono essere segnali di esordio di una malattia.

Visita clinica e Psa

Il tumore alla prostata è tra i più diffusi nella popolazione maschile: se individuato per tempo è altamente guaribile e per questo è consigliabile effettuare, a partire dai 40-50 anni, dei check-up annuali. Il primo è il controllo della ghiandola prostatica da parte del medico di base o dell'urologo attraverso una visita clinica. Inoltre è possibile esaminare, da un prelievo di sangue, i valori di Psa (antigene prostatico specifico), il cui aumento potrebbe indicare la presenza di un tumore. Infine, attraverso l'ecografia si verificano dimensioni, morfologia e eventuali lesioni o formazioni anomale della prostata.

A questi controlli vanno aggiunti quelli che sono comunemente rivolti a ambo i sessi per la prevenzione delle patologie più diffuse e per tenere sotto controllo il proprio stato di salute.

Analisi del sangue e delle urine

Dopo i 40 anni è importante misurare i parametri metabolici (colesterolo, trigliceridi, glicemia), la funzione epatica, quella renale, l'emocromo, gli indici infiammatori e l'esame delle urine completo. Gli esami vanno effettuati indicativamente ogni 2 anni. In linea generale questi esami sono consigliati periodicamente a qualsiasi età e indipendentemente dal proprio stato di salute.

Misurazione della pressione arteriosa

Per tenere sotto controllo il rischio di una eventuale ipertensione è bene, a partire dai 40 anni, misurare frequentemente la pressione. Il procedimento è molto veloce e non invasivo, può essere effettuato dal medico o in farmacia.

Prevenzione del tumore del colon-retto

La ricerca del sangue occulto nelle feci è in grado di identificare il 25% dei tumori del colon-retto. È raccomandata a tutti gli individui tra i 50 e i 75 anni con cadenza annuale o biennale. Se

associata a colonscopia, effettuata ogni 10 anni dopo i 50 anni di età, è in grado di individuare il 75% dei tumori. Una strategia di provata efficacia combina la ricerca del sangue occulto ogni due anni con una rettoscopia (esame più semplice della colonscopia), da farsi una volta tra i 58 e 60 anni.

Ecodoppler

A partire dai 50-60 anni è consigliato sottoporsi all'esame che consente di individuare un'eventuale aterosclerosi. L'ecodoppler delle carotidi è in grado di valutare la presenza di eventuali incrostazioni ed ha un elevato potere diagnostico. Si tratta di un esame non invasivo che viene consigliato anche intorno ai 40 anni alle persone che presentano fattori di rischio per malattia vascolare.

Elettrocardiogramma

L'elettrocardiogramma è l'esame che serve a valutare lo stato di salute del cuore: rapido e indolore va effettuato almeno una volta dopo i 40 anni, secondo la frequenza consigliata dal medico.

Ecografia addominale

Tra i 40 e i 60 anni è bene effettuare periodicamente l'ecografia dell'addome per individuare eventuali cisti, noduli, calcoli, aneurismi dei grossi vasi, neoplasie.

MOC, Mineralometria ossea computerizzata

La MOC è spesso consigliata alle donne, ma è in realtà un esame che andrebbe effettuato, almeno una volta, da uomini e donne dopo i 65 anni di età. Si tratta di una tecnica per prevenire, diagnosticare e controllare l'evoluzione dell'osteoporosi.

Visite di controllo: otorinolaringoiatrica, oculistica, odontoiatrica e dermatologica

Con i test audiometrici si misura l'eventuale calo dell'udito che, dopo i 60 anni, andrebbe controllato 1 volta all'anno.

Fra i 40 e i 60 anni è anche bene accertare il grado di miopia o presbiopia, l'eventuale presenza di patologie come la cataratta o la degenerazione maculare senile, oltre che sondare la pressione interna dell'occhio e dunque l'eventuale rischio di glaucoma.

Ogni anno è inoltre buona norma una visita dei denti per scongiurare la presenza di denti cariati o infezioni gengivali.

Fondamentale, poi, abituarsi a controllare periodicamente la pelle e i nei per la prevenzione contro il melanoma.