



GIORNATA NAZIONALE DELLA SALUTE DELLA DONNA

22 aprile 2024





LA PREVENZIONE È UN VENTAGLIO DI OPPORTUNITÀ



Offerte
di salute
per la donna



VACCINO HPV



dagli 11 anni

L'infezione da **Papilloma Virus Umano (HPV)**, se non individuata e trattata tempestivamente, può evolvere in lesioni precancerose e cancro.

Importante strumento di prevenzione è la vaccinazione anti-HPV, offerta gratuitamente a:

- ragazzi e ragazze di 11 anni compiuti
- donne nate dal 1989 e uomini nati dal 1996 che non hanno ricevuto o completato il ciclo vaccinale
- persone con comportamenti a rischio
- persone con particolari condizioni cliniche.



STILI DI VITA



a tutte le età

Prevenire molte malattie croniche è possibile adottando uno stile di vita sano.

Mangia in modo equilibrato: prediligi frutta, verdura, legumi e pesce; riduci il consumo di sale, insaccati e carne rossa.

Fai attività fisica: non solo sport, anche passeggiate a piedi o in bicicletta sono raccomandate.

Astieniti da sostanze dannose: fumo e alcol sono altamente nocivi per la salute.



ALLATTAMENTO



dopo il parto

Non solo il latte materno è un potente alimento per i neonati, l'allattamento è altrettanto importante per la salute delle mamme.

Stimola, infatti, la naturale contrazione dell'utero **riducendo il sanguinamento post partum** e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente, **riduce il rischio di sviluppare osteoporosi e previene alcune forme di tumore della mammella e dell'ovaio.**



INCIDENTI DOMESTICI



a tutte le età

Molte donne sono coinvolte negli incidenti domestici ma alcuni accorgimenti possono garantire la **sicurezza**:

- presta attenzione a **scale**, tappeti, pavimenti scivolosi, ambienti poco illuminati
- proteggiti da **agenti chimici** o **fiamme**
- controlla i sistemi "**salvavita**" per evitare incendi, fughe di gas o sbalzi di corrente
- riduci l'**accumulo di oggetti** sui ripiani, evita di lasciare forbici o coltelli incustoditi.



SCREENING CERVICIE



dai 25 ai 64 anni

La causa di anomalie o alterazioni nella cervice uterina è il Papilloma virus umano (HPV). Sebbene la maggior parte delle infezioni da HPV guarisca spontaneamente, alcune possono progredire verso tumori se non individuate e trattate.

Il test di screening, offerto gratuitamente, varia con l'età. Le donne tra 25 e 30 anni eseguono un **Pap test** ogni 3 anni, quelle fra 31 e 64 anni l'**HPV-DNA test** ogni 5 anni.



SCREENING MAMMELLA



dai 50 ai 69 anni

Grazie allo screening mammografico programmato è possibile **individuare precocemente i segni di un tumore** della mammella, anche prima che siano palpabili o che si manifestino i sintomi, aumentando le possibilità di guarigione e riducendo la necessità di interventi invasivi.

La **mammografia** è semplice da eseguire, rapida, sicura, altamente specifica, eseguita con apparecchiature moderne. In caso di sospetto, sono eseguiti gli esami di approfondimento.



SCREENING COLON-RETTO



dai 50 ai 69 anni

Il tumore del colon-retto si sviluppa spesso da lesioni benigne, come i polipi, che possono iniziare a sanguinare anni prima della comparsa dei disturbi. Con la **ricerca del sangue occulto nelle feci** è possibile individuare tracce di sangue non visibili a occhio nudo.

L'esame di screening gratuito è semplice e consiste nella raccolta di un campione di feci a casa, utilizzando un **kit disponibile in farmacia**.

Il campione deve essere riconsegnato poi entro 48 ore.