

SCREENING > OGNI PERIODO DELLA VITA RICHIEDE ESAMI SPECIFICI E ABITUDINI PARTICOLARI

Il benessere del corpo passa dalla prevenzione

Quando si parla dell'universo femminile ci si sofferma soprattutto su questioni che riguardano l'estetica. Salute e prevenzione, invece, sono due argomenti che passano spesso in secondo piano. Prendersi cura di se stesse comporta non solo sentirsi belle e in forma, seguire una dieta sana o praticare sport. Ogni donna non dovrebbe mai dimenticare di sottoporsi a esami periodici, in base alla propria età.

ALCUNI DATI

Gli ultimi dati Istat confermano che il numero di coloro che si sottopongono a screening di controllo aumenta ogni anno, con una maggiore incidenza al Nord (63%) e al Centro (56%), piuttosto che al Sud (36%).

Le giornate mondiali dedicate alla prevenzione hanno permesso di sensibilizzare maggiormente il pubblico femminile e renderlo più consapevole dei mezzi che ha a disposizione per prendersi cura di sé. Tuttavia, l'emergenza Covid ha avuto un impatto forte anche in questo ambito, tanto da portare molte pazienti a posticipare i controlli abituali, se non addirittura a rinunciare, con conseguenti problemi per la loro salute.

GLI APPUNTAMENTI

La conoscenza del corpo inizia durante l'adolescenza. È in questo periodo, in particolare con l'inizio delle mestruazioni - sia-



ESAMI PERIODICI E BUONE ABITUDINI SONO ALLA BASE DELLA PREVENZIONE

no esse regolari o meno - e con i primi rapporti sessuali, che bisogna sottoporsi ai primi controlli ginecologici. Tra i 20 e i 35 anni occorre prevedere Pap Test e HPV-Dna Test regolari, ogni due o tre anni. Da non trascurare è anche la mappatura dei seni, per verificare anomalie, e l'autopalpazione dei seni, da accompagnare a un'eventuale ecografia mammaria. Questi screening sono ancora più importanti quando il corpo si prepara alla meno-

Pap Test e HPV-Dna Test sono essenziali per assicurare la salute dell'apparato riproduttivo

pausa, in particolare se ci sono familiarità con patologie a carico di seno e ovaie.

REGOLE SEMPRE VALIDE

Ogni fase della vita richiede alcune accortezze specifiche. È comunque utile accompagnare agli strumenti medici di prevenzione alcune buone abitudini. Praticare attività fisica è essenziale: migliora il benessere psicologico e riduce i fattori di rischio di ictus, diabete e malattie cardiovascolari. Curare l'alimentazione è altrettanto importante: sono da tenere sotto controllo sia la quantità sia la qualità dei cibi, adattando la dieta al momento di vita che si sta attraversando. Ulteriori informazioni sono sul sito del Governo www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp.

CMAMMA > LO SPORTELLO PENSATO PER ASSISTERE E SUPPORTARE LE FUTURE MADRI

Una gravidanza serena con l'aiuto degli esperti

Un percorso emotivamente importante, da seguire con accuratezza ed empatia è certamente la gravidanza. I dubbi sono sempre tanti, così come le domande, e per questo a Roma è stato attivato dal Centro Medico CMed & Partners il servizio CMamma.

DI COSA SI TRATTA

CMed è sia un centro medico sia un'associazione, creata per garantire un'assistenza personalizzata ai pazienti associati e ai loro familiari, che godono di forti sconti presso tutti i centri medici convenzionati. È gestito dal dottor Alessandro Cavaliere, un ginecologo che si è posto come obiettivo quello di rendere accessibile a tutti e senza alcuna lista d'attesa una sanità privata personalizzata. Da ginecologo ed esperto di diagnosi prenatale, ha avviato CMamma, un servizio di supporto gratuito pensato per le donne in gravidanza con il compito di dare risposte, sostegno e informazioni a chiunque ne richieda. CMamma comprende uno sportello ad accesso libero e degli incontri settimanali su tutti gli argomenti di maggiore interesse (richiesti direttamente dalle pazienti) riguardanti gravidanza, allattamento e il pre e post parto, ma anche cellule staminali, anestesia e molti altri temi. Dato il momento particolare che stiamo vivendo a causa del Covid-19, lo sportello, sempre ad accesso gratuito, si struttura su appuntamento per tutelare in primis le pazienti e poi anche chi, per necessità, deve recarsi di persona.

COME FUNZIONA

Per avere accesso gratuito allo spor-



IL DOTTOR ALESSANDRO CAVALIERE

tello CMamma, è necessario essere in possesso della tessera associativa. Una volta sottoscritta, questa darà alla donna che la possiede la possibilità di usufruire delle consulenze offerte (con l'ostetrica, la psicologa, l'osteopata, la nutrizionista), dei monitoraggi e degli incontri pre-parto. La tessera ha validità dal momento in cui la neo mamma effettua il test di gravidanza al primo mese dopo il parto. Inoltre, grazie alla specializzazione del dottor Cavaliere sull'endometriosi e sulla prevenzione oncologica, e grazie al team di professionisti, CMamma si sta sem-

Il centro medico del dottor Cavaliere dà risposta a tutte le problematiche al femminile

pre di più perfezionando sulle gravidanze a rischio.

MULTIDISCIPLINARE

Il vantaggio di CMamma è quello di rivolgersi non solo alle donne che già sono incinte, ma anche a molte altre pazienti. Nello specifico si rivolge anche a chi sta cercando un bimbo, a chi è diventata mamma da poco, a chi sta affrontando i dubbi dell'adolescenza e a chi sta vivendo la menopausa. Questo perché lo sportello risponde a ogni perplessità della donna, per capire le diverse problematiche e risolverle, indipendentemente dall'età.

**med & Partners****CENTRO MEDICO**

Via Panama 87 - 00198 ROMA

Tel. 06 853 569 38

MAIL: info@cmedandpartners.it WEB: www.cmedandpartners.it