

Come prepararsi bene alla visita medica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché prepararsi bene e per tempo alla visita medica? Perché tenere aggiornato il proprio dossier di salute? Una preparazione accurata è la prima garanzia di ogni buon risultato. E' il metodo che poi illumina ogni aspetto della vita: l'esame a scuola, la gara, il viaggio, la soddisfazione nel lavoro, la competenza del professionista, ma anche il buon raccolto in campagna. Così come il pranzo delizioso, il matrimonio affettuoso, o la festa riuscita. E' il metodo per scegliere stili di vita autoprotettivi. E per facilitare la diagnosi giusta e tempestiva, appunto, per ri-ottimizzare la propria traiettoria di salute, nonostante le malattie e gli incidenti che ogni vita presenta.

La preparazione accurata, in ogni ambito, richiede di "pensarci per tempo" e un'organizzazione coscienziosa del proprio comportamento quotidiano, costante negli anni, affinché l'obiettivo possa essere raggiunto con il miglior esito. E se la visita è urgente, per un incidente o un infarto? E' prudente tenere una versione concisa e riservata della propria storia clinica sul telefonino, così, anche in urgenza, il compito del medico sarà agevolato, con meno errori e omissioni, e una migliore valutazione di vulnerabilità specifiche: dalle allergie ai farmaci, dai rischi trombotici ai pregressi traumi, dal danno vascolare da ipertensione all'osteoporosi ingravescente.

La preparazione accurata è una condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per raggiungere i propri obiettivi: ogni atleta lo sa. L'ottica del diritto al risultato, indipendentemente dall'impegno, dal valore e dal merito, sta invece dilagando in altri ambiti: a scuola, dove molti studenti, e genitori, vedono il bel voto e la promozione come un diritto insindacabile, svincolato dall'effettiva preparazione raggiunta; nel mondo del lavoro, dove il diritto allo stipendio tende a scindersi dalla preparazione e dal dovere di farlo bene; sul fronte della salute, dove il diritto ad averla, con cure gratuite, tende a scindersi dal dovere di proteggerla in prima persona con stili di vita sani, per la scarsa percezione di quanto sia un patrimonio prezioso e fragile, da conoscere e valorizzare con metodo e costanza prima di tutto personali.

Chi fa eccezione? Le persone coscienziose, per genetica ed educazione. La coscienziosità, caratteristica preziosa della personalità, la più solida dei "big five", è caratterizzata da inclinazione all'organizzazione, all'affidabilità e all'autodisciplina, fattori cardinali anche in salute. Lo riscontro ogni giorno con le pazienti. Quelle che arrivano preparate alla visita, con esami aggiornati, cartella e prescrizioni precedenti ben seguite, tendono ad avere il migliore profilo di salute. In caso di patologia, a parità di gravità, hanno la prognosi migliore per risolverla, perché sono rispettose della competenza e capaci di stabilire la migliore alleanza fra sé e il medico. Proprio perché coscienziose, sono più normopeso, fanno attività fisica regolare, non fumano, bevono pochi alcolici, niente droghe, seguono con cura le indicazioni terapeutiche e - combinazione! - si ammalano meno. E se malate, riportano in tempi più brevi un netto miglioramento dei disturbi o delle malattie per cui mi avevano consultato.

Invece, più la donna è disordinata e disorganizzata, maggiore è la probabilità che lasci a casa gli esami, o non li abbia fatti - «perché mi sono dimenticata», oppure «perché non ne avevo voglia» - argomentazione quest'ultima che merita un approfondimento a sé, perché alibi pernicioso in

ogni aspetto della vita.

Che cosa è utile indicare nella propria scheda pre-visita? Anzitutto la descrizione accurata dei sintomi per cui la si chiede. Se è presente dolore – il sintomo più frequente e purtroppo più “normalizzato” da noi medici – è saggio descrivere con cura quando compaia; se sia più intenso di notte o di giorno; se sia localizzato o si irradi, e in quali direzioni; se sia costante o pulsante, sordo o trafittivo, di breve durata o persistente; da quando sia comparso o si sia accentuato, e che cosa sia successo prima della comparsa; se si tratti di un primo episodio o sia recidivante, e in tal caso quali fattori accompagnino, o causino, il suo riaccendersi; quali fattori lo aggravino (stress fisico o emotivo, movimenti, carenza di sonno, alimenti), e quali fattori lo allevino (inclusi i farmaci); quali altri sintomi si siano aggiunti nel tempo.

E' utile riferire se altri in famiglia soffrano dello stesso dolore, o dello stesso disturbo, sintetizzando le patologie familiari più rilevanti, fra cui tumori, infarti e ictus, Alzheimer, fratture da osteoporosi, problemi respiratori, insonnia. Nelle donne, è bene indicare anche se in famiglia ci siano casi di menopausa anticipata (prima dei 45 anni) o precoci (prima dei 40), patologie autoimmuni e quant'altro si ritenga utile fra vulnerabilità e punti di forza. Prepararsi bene alla visita, e seguire con coscienza le indicazioni del medico, potenzia le possibilità di cura e guarigione.