Prima visita dal ginecologo: un passo importante per ogni ragazza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Nostra figlia ha 16 anni, da quest'anno va in vacanza da sola e mia moglie vorrebbe portarla da un ginecologo per la sua prima visita. Se ne leggono talmente tante, sulle adolescenti di oggi, che vorremmo proprio che imparasse da subito ad avere cura di sé, anche sul fronte contraccettivo! Il nostro medico è bravo, ma un po' anziano: non so se dal punto di vista dell'approccio e dei "messaggi" da passare sarebbe la persona più indicata. Lei che cosa ci consiglia? Come dovrebbe svolgersi una visita ginecologica rigorosa, ma anche istruttiva e coinvolgente per una ragazzina di quell'età? Faremo leggere la sua risposta a nostra figlia….".
Mario (Lucca)

Gentile signore, le sue domande sono molto pertinenti. Il ginecologo segue la donna dall'adolescenza fino alla terza età, ed è molto importante sceglierlo bene. Questo è ancor più vero per le ragazze di oggi, alla prese con una vita intima decisamente più precoce che in passato: nel ginecologo dovrebbero quindi trovare non solo un medico, ma anche un consigliere e un amico, che le sappia informare con chiarezza sull'importanza di una contraccezione sicura, della prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse e, più in generale, di stili di vita sani ed equilibrati.

Come scegliere il medico?
Se si desidera fare un semplice controllo periodico, il consiglio di un'amica soddisfatta del proprio ginecologo, uomo o donna che sia, è di solito più sufficiente. Se invece si hanno problemi specifici, è bene cercare lo specialista più competente sull'argomento.

Meglio un maschio o una femmina?
Benché si sia portati a pensare che le donne preferiscano un medico donna, in realtà non ci sono regole fisse. Una ricerca condotta in California, su cinquecento giovani che dovevano fare il pap test, ha indicato che:
- per il 53% il genere del medico non fa differenza, purché sia in gamba;
- il 48% si affida anche a un ginecologo sconosciuto;
- il 26% è favorevole a fare il pap test anche dal medico di famiglia, purché sia donna;
- il 45% preferisce comunque farlo con il proprio ginecologo, uomo o donna che sia.

Nella scelta relativa al pap test, quindi, la competenza ginecologica del medico e la qualità del rapporto medico-paziente sono più importanti del sesso del medico stesso.

A quale età è bene iniziare a fare la visita ginecologica?
E' bene iniziare quando si desidera avere il primo rapporto, per programmare in modo

intelligente la contraccezione. Se però si hanno già 24-25 anni, e non si sono ancora avute esperienze sessuali, è saggio iniziare a fare controlli regolari. La periodicità può essere annuale o biennale, con pap test, a meno che non vi siano problemi particolari che richiedano monitoraggi più frequenti.

Come si svolge la visita?
La valutazione medica inizia con una storia clinica accurata. Il ginecologo è di fatto l'internista della donna e per questo motivo deve innanzitutto concentrarsi sull'anamnesi (dal greco "anámnesis": ricordo, memoria). Si tratta, in sostanza, di raccogliere ogni possibile informazione relativa alla storia medica della ragazza, a livello familiare e personale.

Che cosa viene chiesto, di preciso?
L'anamnesi familiare riguarda le malattie più importanti comparse nella famiglia di origine, ed è seguita dall'anamnesi patologica personale, remota e recente. Quella remota concerne le malattie di cui la ragazza ha sofferto in passato, le cure che sono state effettuate e il loro esito. Quella recente, invece, riguarda i disturbi per i quali la ragazza va eventualmente in consultazione. Bisogna dettagliare i sintomi, quando si sono manifestati, i fattori che li peggiorano o li alleviano, gli esami fatti con altri specialisti e l'esito di eventuali terapie già tentate. L'anamnesi fisiologica, infine, registra l'età della prima mestruazione (menarca); le caratteristiche del flusso (ritmo, quantità, durata); la presenza di dismenorrea o di sindrome premestruale; la data dell'ultima mestruazione; il contraccettivo utilizzato; gli stili di vita (fumo, assunzione di alcol o droghe, sport praticati, qualità del sonno e dell'appetito). Se si tratta di una prima visita, come nel caso di vostra figlia, queste informazioni permettono di delineare una sorta di "carta d'identità" biomedica. In caso di patologie in corso, invece, contribuiscono anche a orientare la diagnosi e la terapia.

E dopo l'anamnesi?
Il medico misura la pressione arteriosa e il peso corporeo, e poi inizia l'esame obiettivo. Stando a lato della ragazza, distesa sul lettino, visita la tiroide, il seno e le ascelle (per trovare eventuali linfonodi), l'addome (il colon dice molto sia sullo stato di tensione di una persona). Dopo di che passa alla visita ginecologica vera e propria. Se la ragazza è ancora vergine, il medico esamina i genitali esterni (verificando se siano infiammati, arrossati, distrofici, con condilomi o altre lesioni), verifica le condizioni dei muscoli perivaginali e misura il pH vaginale con un piccolo stick. Un'ecografia trans-addominale, infine, consente di valutare lo stato di salute degli organi interni, in particolare utero e ovaie, e la presenza di cisti ovariche o, raramente, fibromi.

E se invece la ragazza ha già avuto rapporti?
In questo caso, il medico esamina anche il collo dell'utero con lo speculum, effettua il pap-test e (se indicata) la colposcopia. Infine, se la giovane ha dolore o bruciore durante i rapporti,

diagnostica accuratamente la "mappa del dolore" (sede e caratteristiche), uno strumento utilissimo per individuarne le cause, spesso multifattoriali. Durante la visita, l'ideale è che il medico spieghi con parole semplici quello che fa, e per quale motivo: questo non solo tranquillizza la ragazza, ma la coinvolge attivamente nell'esame, rendendola consapevole dell'importanza di controlli medici regolari e di uno stile di vita ispirato alla prevenzione.

Come si conclude la visita?

Se ci sono problemi e la diagnosi può già essere formulata, il medico propone la terapia, spiegandone con chiarezza le motivazioni e le modalità di assunzione. Se invece la ragazza è sana, ma ha bisogno di consigli in tema di contraccezione e prevenzione, le illustra con garbo le modalità anticoncezionali più indicate per la sua età e come difendersi dalle malattie sessualmente trasmesse. Naturalmente, non tutto può essere discusso nel corso di una sola visita. Ma se il medico è competente ed empatico, e sa spiegare le cose con delicatezza e semplicità, la ragazza non dimenticherà le sue indicazioni, e tornerà da lui: inizierà così un'alleanza clinica potenzialmente duratura, un cammino di maturazione personale che l'aiuterà a vivere con gioia e in sicurezza la sua femminilità, in tutte le fasi della vita.

© 2012 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it