

Dirigente Scolastico: Prof.ssa Patrizia Pedata



Docente Referente: Prof.ssa Annunziata Pucci

La nostra istituzione scolastica è sempre stata attenta a quelli che sono i bisogni di noi adolescenti sia nell'ambito dell'affettivo che in quello sociale. Essa infatti ha, al suo attivo, numerosi progetti psico-educativi (Spazio Ascolto, Educazione ai sentimenti, Educazione sessuale, Educazione alimentare, il Bullismo) che ci hanno visti protagonisti in percorsi preventivo- educativi gestiti dagli operatori dell'età evolutiva della U.O.M.I. , ASL NA - 1 - che con competenza, dedizione e professionalità hanno contribuito sicuramente a sviluppare, in noi adolescenti, conoscenze e competenze emotive indispensabili per affrontare l'età adulta.



E' con entusiasmo così, che abbiamo accolto l'invito dell'Assessore alle Politiche giovanili, dott.ssa Pina Tommasielli alla partecipazione di una serie di incontri di prevenzione medica, tenutisi nella Sala della Giunta del Comune di Napoli.

La necessità di rivedere le attività di prevenzione, secondo canoni diversi da quelli che hanno contraddistinto la fine del secolo scorso, nasce dall'osservazione della nostra realtà italiana. E' molto difficile fare un'adeguata ricostruzione scientifica dei primi atti curativi in età preistorica, poiché i reperti di medicina vera e propria a nostra disposizione non sono sufficienti. In realtà si possono solo fare semplici supposizioni basate

sull'osservazione di graffiti, pitture murali o di sculture.

Durante il corso dei secoli la medicina ha attraversato diversi stadi che, secondo gli storici, sono i seguenti: medicina istintiva, medicina sacerdotale, medicina magica, medicina empirica, medicina scientifica. L'utilizzo della prevenzione, quale strumento capace di impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verifichino eventi non desiderati rappresenta oggi un diritto/ dovere di ogni cittadino del globo terrestre.

Essa consiste in un insieme di **interventi volti a favorire e mantenere lo stato di benessere** ed evitare l'insorgere di malattie, a livello di singolo individuo, di collettività e di ambiente.

Gli obiettivi sono dunque:

- proteggere il singolo;
- controllare le malattie nelle popolazioni;
- circoscrivere le malattie;
- sradicarle.

Non tutti questi obiettivi sono oggi realisticamente raggiungibili, ma in base a essi si distinguono tre livelli di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

- **Prevenzione Primaria:** è la forma classica e principale di prevenzione, focalizzata sull'adozione di interventi e comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia o di un evento sfavorevole.
- **Prevenzione Secondaria:** si tratta di una definizione tecnica che si riferisce alla diagnosi precoce di una patologia, permettendo così di intervenire precocemente sulla stessa, ma non evitando o riducendone la comparsa. Un esempio di prevenzione secondaria è lo svolgimento del Pap test nella popolazione femminile sana.
- La **prevenzione terziaria**, infine si identifica con la riabilitazione e la prevenzione delle recidive, con la finalità del miglior **reinserimento** del malato nel contesto familiare e sociale.

Attraverso la prevenzione è necessario rispettare e mantenere in piena salute **il cuore e il sistema di vasi sanguigni** che sono elementi vitali del corpo umano. Il cuore è l'organo centrale dell'apparato circolatorio; funge da pompa capace di produrre una pressione sufficiente a permettere la



circolazione del sangue.

Esso è soggetto a

diverse malattie come: arteriosclerosi, iperglicemia, ipertensione, colesterolo, le quali sono tra le maggiori cause di infarti e ischemie I sintomi d'allarme sono: dolore al petto, allo stomaco, alla base del collo, qualche volta irradiato al braccio sinistro; improvviso affanno; svenimento o improvvisa debolezza, senza una specifica ragione; sudorazione abbondante e perdita di forze. Il rischio di un attacco cardiaco è particolarmente elevato per i maschi, di età medio - alta, per i fumatori, gli ipertesi, i diabetici, le persone con elevati valori di colesterolo nel sangue, gli obesi e per tutte quelle persone che presentano in famiglia altri malati di cuore. La diagnosi di molte patologie cardiache può essere confermata attraverso l'elettrocardiogramma , uno degli esami cardiologici più diffusi e facilmente praticabili nelle situazioni acute, anche se l'ecocardiogramma riveste, ormai, un'importanza superiore, poiché ci dà la possibilità di vedere e misurare le camere cardiache, con la quantizzazione dei flussi attraverso le valvole.

Un' ulteriore importanza è data alla prevenzione al seno, in quanto il tumore può colpire la donna nell'arco della sua vita. I sintomi più evidenti sono:

- Gonfiore di tutto il seno o di una parte di esso (nonostante non si avverta nessun nodulo al tatto);
- Irritazione o increspatura della pelle;
- Dolore al seno o al capezzolo;
- Retrazione del capezzolo (che si ripiega su se stesso);
- Arrossamento o ispessimento del capezzolo o della pelle del seno;
- Secrezione diversa dal latte materno;
- Cambiamenti nelle dimensioni o nella forma del seno;
- Morbidezza del capezzolo.



Se si avvertono dei sintomi specifici o se il risultato del test di screening fa pensare che esista la possibilità di un tumore, il medico deve capire se sussiste l'effettiva possibilità che il paziente abbia contratto il cancro o se in realtà ciò sia dovuto ad altre cause. Il medico può porre alcune domande riguardanti la storia personale e quella della propria famiglia e può effettuare un esame fisico; uno dei più importanti esami consiste nella palpazione al seno in cui il medico può avvertire la presenza di noduli e decidere se il paziente debba essere sottoposto ad una mammografia nell'età dai 40 in poi, mentre le donne tra i 20 ed i 30 anni di età dovrebbero sottoporsi ad un esame clinico del seno almeno ogni 3 anni.

Un elemento ulteriormente pericoloso è la presenza di nei al seno e in tutto il corpo. E' estremamente importante, quindi, **imparare** a conoscere la localizzazione e le caratteristiche dei propri nevi, per poterli **controllare** periodicamente effettuando l'autoesame della pelle. Essi possono distinguersi in:



- **ASIMMETRIA:** quando un nevo è asimmetrico o lo diviene, ovvero quando una metà non corrisponde all'altra.
- **BORDI:** quando i bordi sono irregolari, frastagliati e tali da ricordare una carta geografica, mal delimitati.
- **COLORE:** quando si nota una variazione del colore originario con la comparsa di sfumature nerastre, grigie, blu o rossastre (colore variegato), oppure quando il colore tende a regredire in una zona del nevo, come se venisse “consumato” o “eroso”
- **DIMENSIONE:** quando le dimensioni superano i 6 mm di diametro.



- **EVOLUTIVITA':** quando, nell'arco di poche settimane o mesi si verificano modificazioni nella forma, nel colore, nelle dimensioni del nevo, quando diviene rilevato e palpabile, oppure quando sanguina spontaneamente.

Va ricordato, inoltre, che i nevi sono solitamente del tutto asintomatici e cioè, in condizioni normali, non danno alcun segno della loro presenza. Per tale motivo è necessario porre molta attenzione ad un nevo che dà una sensazione soggettiva della sua presenza, simile ad una tensione o **fastidio** locale mal definibile, prurito o bruciore, che duri più di una settimana.

Chiunque deve sottoporsi, almeno una volta nella vita, ad una visita specialistica dermatologica con esame dermatoscopico in epiluminescenza di tutti i nevi, **ma in particolare chi:**

- ha avuto un familiare colpito da melanoma;
- è chiaro di pelle, con capelli biondi o rossi ed occhi chiari;
- ha la pelle invecchiata dal sole;
- ha avuto almeno due episodi di “scottature” (ustioni) solari in giovane età;
- ha molti nevi;
- ha nevi cosiddetti “a rischio”.

Da non trascurare è la prevenzione nei rapporti sessuali.

Una corretta educazione alla sessualità ci informa sui rischi e sulle patologie a cui si va incontro quando si hanno rapporti sessuali. Esistono infatti alcune malattie che possono essere trasmesse durante l'atto sessuale, denominate "malattie sessualmente trasmesse".

1. La sifilide: malattia che si contrae per contatto diretto, anche non sessuale, con la persona infetta. Si manifesta attraverso tre stadi a progressiva gravità. Nella prima fase i sintomi sono spesso indolori e può comparire una piccola ulcera sul pene o sulla vulva; se l'infezione non viene curata immediatamente, nella seconda fase l'eruzione diventa più diffusa e ad essa si accompagnano mal di testa, febbre e dolori muscolari. Nella terza fase, che riguarda il 50% dei casi, si manifestano complicazioni gravi a livello cardiocircolatorio e neurologico. Nei primi due stadi può essere facilmente curata con degli antibiotici.



2. La gonorrea: malattia causata da un batterio che si trasmette quasi esclusivamente per contatto sessuale. Il rischio di trasmissione da una persona infetta è dell'85%.

I sintomi nella donna sono vaginiti, cistiti e dolori addominali; negli uomini il sintomo è lo scolo di materiale purulento dall'uretra. Gli antibiotici sono la terapia per questa malattia che, se non viene curata correttamente, può comportare danni irreversibili all'apparato riproduttivo.

3. Herpes genitale: infezione virale caratterizzata da piccole vesciche dolorose sugli organi genitali o vicino ad essi. Si trasmette per contatto e si può curare con farmaci che ne diminuiscono la frequenza e ne riducono i sintomi.

4. Candidosi e Trichomacosi: sono entrambe caratterizzate da dolorose perdite vaginali che provocano pruriti e irritazioni. Possono essere curate con farmaci che devono essere presi anche per via orale.

5. AIDS: malattia causata dal virus HIV che abbassa tutte le difese immunitarie del corpo umano. L'infezione si contrae per contatto diretto attraverso il sangue e lo sperma. Una volta contratto il virus esso può rimanere silente per molti anni o portare in breve tempo alla morte.

Per prevenire il contagio della malattia è importante:

- non fare uso di droghe in quanto esse abbassano le difese immunitarie;
- evitare rapporti occasionali o quanto meno utilizzare il profilattico;
- usare soltanto siringhe a perdere evitandone lo scambio o il riutilizzo;
- in caso di trasfusione di sangue, fare uso di sangue proveniente solo da centri autorizzati.



6. HBV HCV

Tutte queste malattie, trasmesse sessualmente, possono essere prevenute evitando rapporti occasionali con persone delle quali non conosciamo lo stato di salute, e facendo uso del preservativo, in quanto è un ottimo metodo anticoncezionale di barriera. Purtroppo l'età del primo rapporto, come dicono le statistiche, è mediamente sempre più bassa e ormai sfiora l'adolescenza, se non addirittura la pre-adolescenza. Ed è forse anche per questo che le malattie sessualmente trasmesse non abbassano la testa, ma

anzi la rialzano, a dispetto di decenni di campagne di prevenzione. Così come anche la percentuale di **gravidanze indesiderate** ed il ricorso all'interruzione di gravidanza tra le giovanissime. L'educazione sessuale è dunque un percorso fondamentale per noi giovani sia nell'acquisizione delle conoscenze relative alle malattie legate al sesso che nelle implicazioni sociali e psicologiche legate alle relazioni sessuali.

La partecipazione a tali micro seminari formativi il cui comune denominatore è stato quello della prevenzione, ha consentito a noi studenti l'acquisizione di conoscenze e competenze. I dibattiti, le riflessioni poi, ci hanno resi protagonisti di un processo di riflessione e quindi di crescita.

Il dialogo delle competenze e il lavoro sinergico delle varie istituzioni del territorio sono dunque necessarie per individuare le strategie e gli strumenti che possano accompagnare e sostenere la crescita armoniosa di noi giovani.





Le Allieve della classe IV - sez B :

Arnese Paola

Badini Vincenza

Frezzetti Elena

Marigliano Francesca