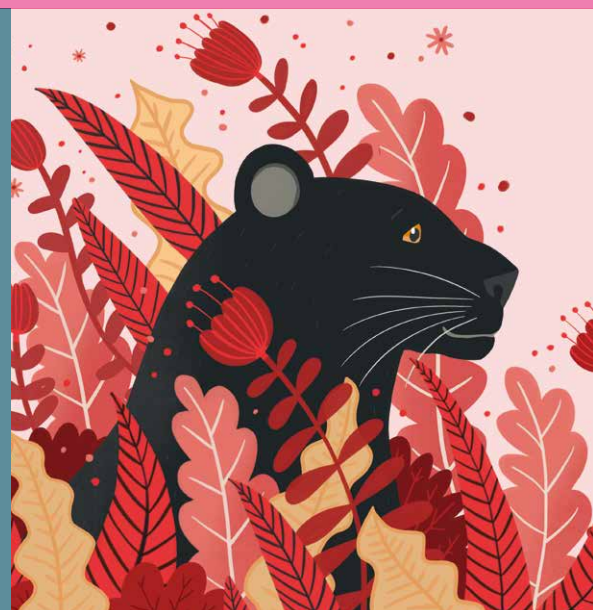
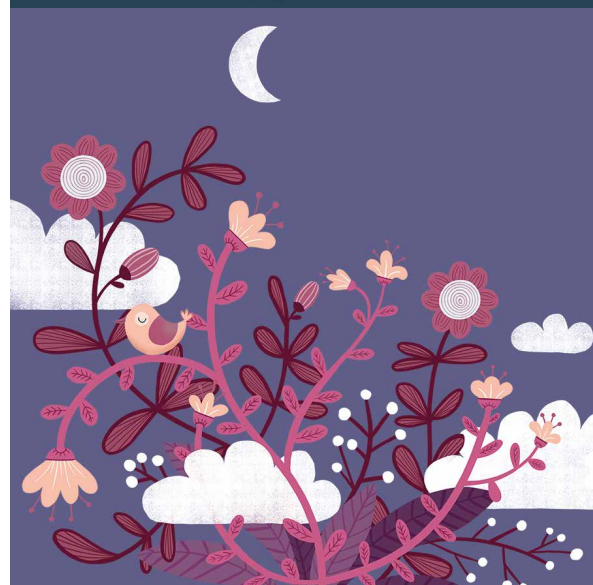
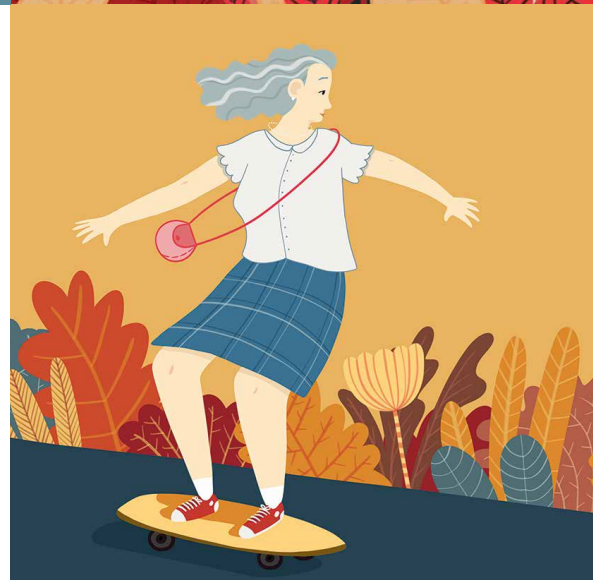




HUMANITAS. *per lei*

In immagini
e parole i consigli di
prevenzione femminile
dei nostri medici





Non è mai troppo presto per prendersi cura di sé

**Amiche per
la pelle
giovane e sana**

di **Cristina Franz Zambelli**,
dermatologa

*L'**invecchiamento cutaneo** è influenzato dai cambiamenti ormonali **in ogni fase della vita**, specie **in menopausa** quando la carenza di estrogeni provoca diminuzione del collagene. Fin da giovani, **protezione solare**, anche in inverno, insieme a **controlli dermatologici periodici** e **buona idratazione** sono alleati per una pelle giovane, ma soprattutto sana.*



*Il sorriso
è un dono
a tutte le età*



I sorrisi sani fanno bene anche a mamma e neonato

di **Nicoletta Di Simone**,
responsabile del Centro Multidisciplinare
di patologia della gravidanza

*La salute orale è importante anche in gravidanza, quando le mucose della bocca sono più sensibili a infiammazioni e infezioni. Una **corretta igiene orale e controlli** prima della gravidanza e/o nel primo trimestre permettono di **prevenire malattie paradontali**. Recenti studi evidenziano una sempre più evidente relazione tra patologie infiammatorie paradontali e complicanze ostetriche.*

*Ci sono “meno”
che nascondono
tanti “più”*



In menopausa, meno pensieri e più salute

di **Maria Francesca Waldis**,
ginecologa esperta di menopausa

*La **menopausa non è una patologia**, ma un passaggio fisiologico nella vita di ogni donna, spesso associato all'idea della sottrazione, alla perdita di sessualità, fertilità ed energia. In realtà, questa nuova fase della vita nasconde **tante occasioni** da cogliere per affrontarla al meglio, con un **nuovo equilibrio e una nuova qualità della vita**.*

Proteggi le tue fragilità



Artrosi e osteoporosi, oltre la predisposizione genetica

di **Emanuela Raimondo**, ortopedica
referente dell'ambulatorio di osteoporosi e
Pierantonio Gardelin, ortopedico anca

*Le donne hanno più probabilità degli uomini di sviluppare artrosi e osteoporosi, specie con la menopausa. Anche nelle fasi iniziali l'artrosi può dare dolore muscolare e osseo, ma l'osteoporosi non dà sintomi. Valutazione clinica ed esami (Rx, MOC e del sangue) permettono una **diagnosi precoce** e la possibilità di **prevenire o bloccare la progressione**.*

Sognare fa bene alla salute



Il buon sonno aiuta la tiroide

di **Caterina Giannitto**,
radiologa testa-collo

***Insonnia e eccessiva stanchezza** potrebbero essere spie di disturbi della tiroide, dalle 5 alle 10 volte più comuni nelle donne. Rari nell'infanzia, poco frequenti nell'adolescenza, **aumentano progressivamente dopo i vent'anni, in gravidanza e in menopausa. L'ecografia della tiroide** e un semplice **esame del sangue**, che misura l'ormone TSH, sono utili per sapere come sta la tiroide.*

*Da sole siamo forti,
insieme invincibili*



Medici e pazienti insieme per la prevenzione ginecologica

di **Alessandro Bulfoni**, responsabile
Ginecologia e Ostetricia

*I progressi della ricerca hanno fornito buone armi per **diagnosticare precocemente il tumore alle ovaie** e per ridurre le possibilità di recidive. La salute è anche nelle tue mani: visita **ginecologica e ecografia transvaginale** annuale hanno un ruolo fondamentale per vincere la battaglia. **Tra i fattori di protezione gravidanza e allattamento al seno.***

*Conoscersi è
il primo passo
per stare bene*



Il pavimento pelvico, un alleato segreto

di Jacques Mègevand, referente
Centro del Pavimento Pelvico

*È “Il muscolo della felicità”, uno dei principali pilastri per la salute di ogni donna. **Avere cura del pavimento pelvico e allenarlo è importante ad ogni età:** in età fertile per migliorare la tonicità e la salute sessuale, in gravidanza per contrastare sintomi come dolore pelvico e stitichezza e per rendere meno doloroso il parto; nel post parto e in menopausa per prevenire incontinenza e prolassi.*



*Cammina per lasciare
la tua impronta,
non solo per arrivare*



In cammino con gambe forti e sane

di **Elisa Casabianca**,
chirurgo vascolare

Prendersi cura delle gambe è fondamentale specie in estate quando patologie venose croniche potrebbero peggiorare. Gonfiore, senso di pesantezza, vene evidenti possono esserne spia. **Visita angiologica e ecocolordoppler** gli esami per diagnosticarle. **Sì al sole, no al caldo:** coprire le gambe al mare con un telo, ad esempio, dilata le vene.

Ama con

tutto il cuore

Anche il cuore invecchia e bisogna proteggerlo

di **Giulio Stefanini**, referente
ambulatorio cuore di donna

Se in età fertile le donne sono abbastanza protette dalle malattie cardiovascolari, menopausa precoce, parto prematuro, aborto spontaneo, ovaio policistico ed endometriosi possono aumentare il rischio cardiovascolare femminile.

Conoscere il proprio rischio cardiovascolare è il primo passo per un cuore giovane e sano.

La forza nasce dal coraggio



Niente paura contro il tumore al seno

di **Sara Galli**,
radiologa senologa

***Paura del dolore e della diagnosi** spesso allontanano le donne dal sottoporsi a periodici controlli senologici, ma **la diagnosi precoce salva la vita. Autopalpazione, visita senologica ed ecografie** periodiche dai 30 anni e la **mammografia** dai 40 sono le armi per conoscere e affrontare in tempo il tumore.*



HUMANITAS
per lei



*Puoi andare
ovunque,
anche sui tacchi*



Piedi forti e sani

di **Federico Uselli**, responsabile
ortopedia della caviglia e del piede

L'alluce valgo è la deformità del piede che più influenza le abitudini della donna, anche in fatto di scarpe: punta stretta e tacchi alti aumentano il dolore, ma non ne sono la causa, che è invece correlata a piede piatto, deficit neurologici periferici o malattie sistemiche, come l'artrite reumatoide. Trattamenti conservativi e interventi chirurgici mininvasivi permettono il ritorno in salute, anche sui tacchi.

*Ci vuole creatività
per essere felici*



Allenare la mente, contro ansia e depressione

di **Giampaolo Perna**, responsabile
Centro Disturbi d'ansia e di Panico

Allenare la creatività, svagare la mente, porsi obiettivi sfidanti, ma raggiungibili, fa bene alla salute mentale. Dall'età fertile alla gravidanza fino alla menopausa aiuta contro gli effetti degli ormoni sessuali femminili, che condizionano la vita psico-emotiva, e difende la donna da ansia e depressione. Il Natale e le feste possono essere un'occasione per rigenerare mente e corpo.

HUMANITAS. *per lei*

IL CENTRO PER LA SALUTE DELLA DONNA IN OGNI FASE DELLA VITA

**Al fianco della salute delle donne di tutte le età
con visite, esami e percorsi multidisciplinari per la prevenzione,
diagnosi e cura delle patologie femminili**

Scopri di più su
www.humanitas-sanpiox.it

illustrazioni di Nina Cuneo

Prenditi cura della tua salute.

Per info e prenotazioni contatta
la linea telefonica dedicata alle donne:

02 6951.5151