

Affettività e sessualità

La visita ginecologica

Bellinzona, 4 dicembre 2019

La visita ginecologica ha un ruolo molto importante per la salute della donna.

Di solito la visita si divide in due parti: un colloquio e l'esame ginecologico vero e proprio. Alcune donne, soprattutto nelle prime visite, hanno paura o vergogna. È utile porre le domande e chiedere le spiegazioni di cui si sente il bisogno. Di solito, il medico spiega passo dopo passo le tappe dell'esame ginecologico.

1. Quando fare una visita ginecologica?

In genere si consiglia di fare la prima visita ginecologica entro l'anno dall'inizio dei rapporti sessuali. Naturalmente è possibile recarsi dal/dalla ginecologo/a anche solo per una consulenza su metodi contraccettivi, sessualità o cambiamenti del corpo, e questo anche prima di aver avuto relazioni sessuali e anche in assenza di disturbi particolari.

È consigliata una visita ginecologica, indipendentemente dall'età, se compaiono insoliti disturbi, ad esempio:

- dolore vaginale o pelvico;
- perdite o un sanguinamento vaginale inusuali;
- bruciore o prurito alla zona intima esterna ed interna;
- cambiamenti al seno, ai capezzoli,
- cicli mestruali dolorosi o fastidiosi;
- preoccupazioni, necessità di informazioni sulla propria salute sessuale e riproduttiva.

2. Prepararsi per la visita

È opportuno fissare la visita e l'esame di routine in assenza di ciclo mestruale: il flusso mestruale può modificare i risultati di alcuni esami di laboratorio. Se la mestruazione arriva inaspettatamente nei giorni prima o il giorno dell'appuntamento, valutare con il proprio ginecologo, l'opportunità di fissare un altro incontro.

Se avete domande o problemi di cui volete parlare, annotateli in modo da non dimenticarli.

Non vi è necessità di una preparazione particolare per la visita ginecologica, ci si può lavare come d'abitudine.

3. Svolgimento della visita ginecologica

Diverse ragazze e donne hanno timore di affrontare la visita ginecologica, soprattutto se è la prima volta. Per evitare timori e paure infondate è importante sapere come si svolgerà la visita.

La visita è solitamente preceduta da un colloquio che consente al medico di raccogliere informazioni (anamnesi). È importante rispondere con sincerità ed evitare di sentirsi a disagio o aver vergogna. Con più le risposte sono precise tanto più il ginecologo potrà essere accurato e preciso nella diagnosi.

Ecco alcune delle domande che potrebbero essere fatte nel corso della visita:

- a che data risale l'ultimo ciclo?
- il ciclo è regolare? Quanto dura?
- a che età sono iniziate le mestruazioni?
- ci sono perdite di sangue tra un ciclo e l'altro?
- c'è un insolito dolore genitale, prurito o perdite?
- i familiari hanno dei problemi medici specifici? In particolare tumori o disturbi della coagulazione?
- si desidera una gravidanza?
- come si protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili?
- fa uso di contraccettivi? Altri farmaci?

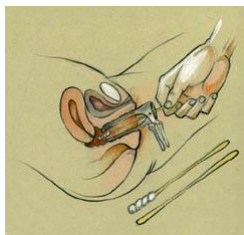
Altre domande riguardano eventuali malattie avute in passato, allergie, interventi chirurgici e gravidanze. Oppure domande legate allo stile di vita (fumo, assunzione di alcool o droghe). Sono anche misurate il peso e la pressione.

Dopo il colloquio informativo ci si accomoda sulla sedia ginecologica dove il ginecologo procede con i seguenti controlli:

- **Esame esterno.** Il ginecologo esamina i genitali esterni, per controllare che non ci siano segni d'infezione, gonfiori, escrescenze, ulcere o piaghe.

- **Esame interno.** Si divide in due momenti:

Esame con lo speculum. Lo speculum è uno strumento che, inserito nella vagina, consente di vedere chiaramente il collo dell'utero e le pareti vaginali, ed eventuali anomalie presenti (per esempio erosioni, escrescenze o infiammazioni). Lo speculum è, inoltre, lo strumento che permette di effettuare il pap-test.



Esame bimanuale. Il ginecologo inserisce due dita della mano - l'indice e il medio - nella vagina e con l'altra mano preme sul basso addome riuscendo a valutare la forma, consistenza, posizione e mobilità dell'utero; spostando le mani verso destra e sinistra controlla lo stato delle ovaie e delle tube.



Quando si è sdraiate sulla sedia ginecologica, cercare di rilassare la muscolatura addominale ed evitare di

irrigidirsi. Se la muscolatura vaginale è rilassata, la visita ginecologica non è dolorosa.

Il medico termina la visita effettuando l'esame del seno per verificare che non vi siano noduli o altre anomalie. L'autoesame del seno dovrebbe essere compiuto da ogni donna una volta al mese, preferibilmente una settimana dopo il termine delle mestruazioni, quando il seno non è gonfio o sensibile.

Al termine della visita il ginecologo vi farà una descrizione di quanto ha potuto verificare nella visita. Nel caso in cui fossero prescritti farmaci o contraccettivi dovrà spiegare come agiscono, quali sono le loro proprietà, come si usano e i possibili effetti collaterali.

Se qualcosa non fosse chiaro, non esitare e chiedere spiegazioni.

3. Il Pap-test

Che cos'è?

Si tratta di un test che evidenzia eventuali cambiamenti nelle cellule del collo dell'utero (dalla presenza di cellule cancerose o precancerose, a infezioni e infiammazioni del collo dell'utero).

Non è doloroso ed è eseguito in pochi minuti. La risposta del test si ottiene in genere dopo una settimana.

Come si esegue? Lo speculum è inserito all'interno della vagina e permette al medico di vedere il collo dell'utero. Con un apposito spazzolino e una scatolina sono prelevate delle cellule, che vengono deposte su un vetrino o in un contenitore con liquido e inviate al laboratorio per l'analisi.

Quando? Il pap-test va eseguito regolarmente a partire dai 21 anni o dopo l'inizio dell'attività sessuale. Le linee guide valide per la Svizzera raccomandano di eseguirlo ogni 3 anni dai 21 anni in avanti (salvo alcune eccezioni).

Quanto costa? L'esame ginecologico, incluso il pap-test, è rimborsato dall'assicurazione malattia obbligatoria annualmente per i primi 2 anni e successivamente ogni 3 anni se i risultati sono normali (art. 12e, Ordinanza sulle prestazioni dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie).

La scelta del ginecologo o della ginecologa

La visita ginecologica può essere eseguita presso un **Consutorio di salute sessuale** oppure presso un **ginecologo o una ginecologa**.

La scelta è legata anche a fattori personali come ad esempio il sentirsi a proprio agio, la possibilità di instaurare un rapporto di fiducia, la tranquillità.

Anche la sicurezza derivante da spiegazioni precise e approfondite orienta nella scelta del ginecologo o della ginecologa.

Il ginecologo, come tutti i medici, è tenuto al rispetto della privacy della paziente e al rispetto di altri obblighi legali a tutela della sicurezza ed integrità della paziente stessa.

In particolare egli è sottoposto al segreto professionale. Non è autorizzato a dare informazioni sulla paziente senza il suo consenso, nemmeno ai genitori. Questo anche se si tratta di ragazze minorenni capaci di discernimento.

Indirizzi utili:

- Consultori di salute sessuale www.eoc.ch/coss

Ospedale Regionale Bellinzona
Telefono 091 811 92 32

Ospedale Regionale Locarno
Telefono 091 811 45 51

Ospedale Regionale Lugano (sede Civico)
Telefono 091 811 61 48

Ospedale Regionale Mendrisio
Telefono 091 811 36 50

- Registro delle professioni mediche: www.bag.admin.ch/medreg

Si possono trovare tutti i medici con titolo di specialità in ginecologia e ostetricia. È possibile inserire il cantone e se si preferisce un uomo o una donna.

Attenzione: è una banca dati complessa, con molte informazioni; è l'unica però che consente di trovare tutti i ginecologi del nostro cantone (anche quelli che non hanno più uno studio medico: prima verificare sempre!).