



LA PREVENZIONE E' UNA FORMA DI... SAPIENZA!

Edizione 2019

La prevenzione primaria e secondaria in Urologia

Andrea Tubaro, Facoltà di Medicina e Psicologia

La prevenzione



Si stima che circa il 20-30% dei tumori possa essere prevenuto adottando stili di vita corretti (smettere di fumare, alimentarsi in modo sano ed equilibrato) e sottoponendosi con regolarità a visite ed esami di screening.

La prevenzione in medicina

- Prevenire l'insorgenza di una malattia azzerà il peso psicologico, economico, terapeutico e di sofferenza che questa comporta.
- Azioni
 - Educare
 - Comprendere
 - Modificare
 - Attivarsi

I capisaldi della prevenzione

- Health-seeking behaviour:
 - Azioni personali che promuovono una condizione di salute ottimale, di ripresa e di riabilitazione

Nursing Outcomes Classification, 2010

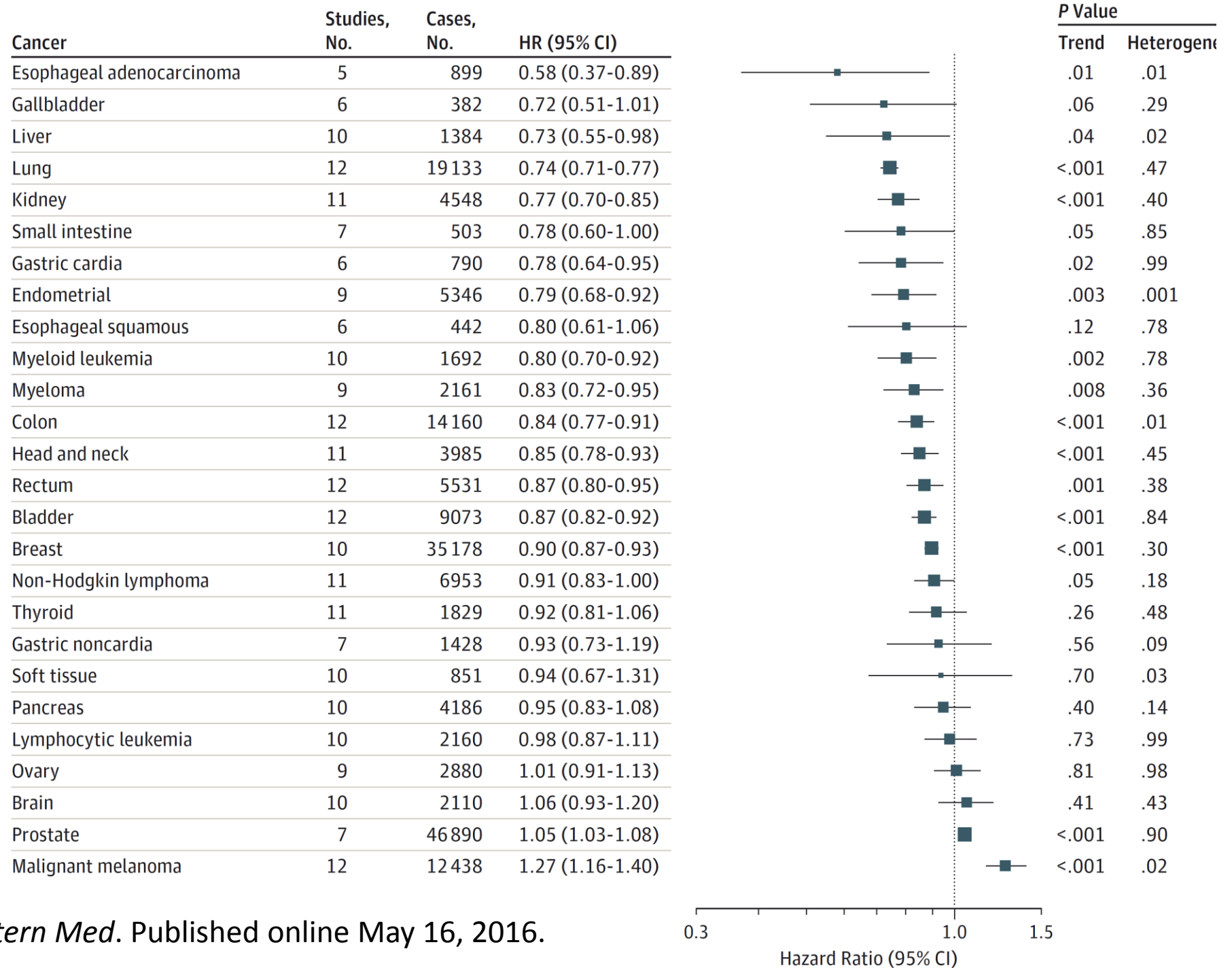
- Help-seeking behaviour:
 - Un processo interattivo a 3 vie che coinvolge, il paziente, il medico e il problema clinico

Nadler, 1987

Health and help seeking behaviour

Criticità:

- Non identificare il rischio
- Non identificare il problema
- Non conoscere il rischio o il problema



La prevenzione del tumore prostatico

Fattori non modificabili

- Età
- Familiarità

Fattori modificabili

- Consumo di alcool
- Consumo di grassi polinsaturi
- Esercizio fisico

Consumo di alcool e tumore prostatico

Questo studio dimostra, per la prima volta, una significativa relazione dose-effetto tra i livelli di assunzione di alcool e il rischio di sviluppare un tumore della prostata a partire da bassi livelli di consumo

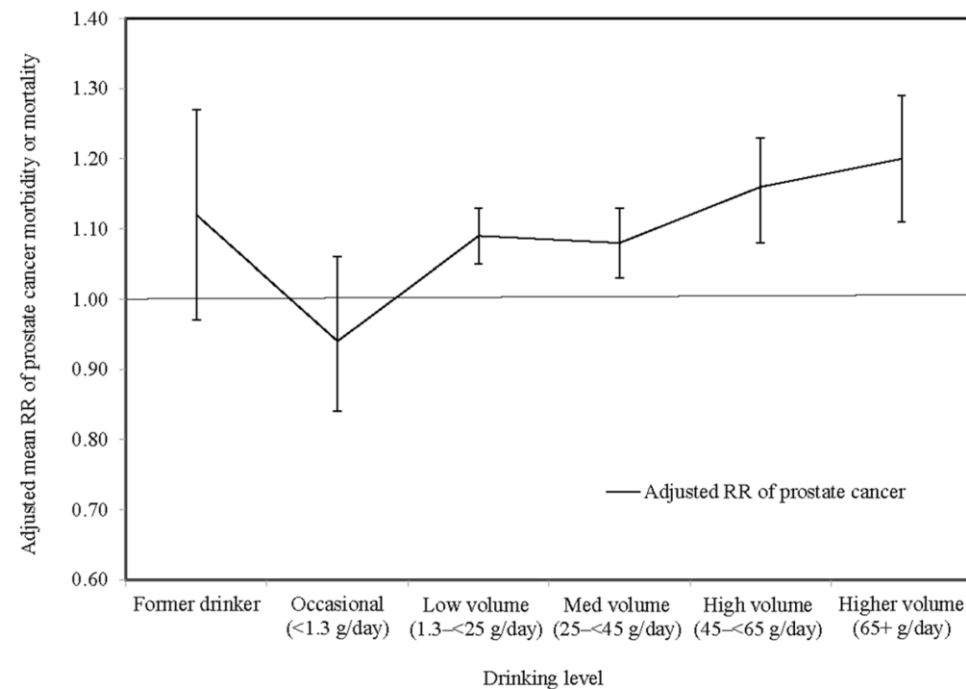


Fig. 4 Adjusted mean relative risk (RR) of prostate cancer morbidity or mortality due to alcohol consumption



Nutrition, Exercise and Prostate Cancer



Incorporare una nutrizione sana ed esercizio fisico nella vostra routine quotidiana

Punti important da ricordare

1. Perdere peso: mangiare meno calorie di quante ne bruciamo ogni giorno
2. Mantenere la massa muscolare: adeguato apporto proteico e esercizio fisico
3. Esercizio fisico quotidiano: cardiofitness e sollevamento pesi
4. Mangiare frutta e verdura: 9 porzioni al giorno

A commitment to change

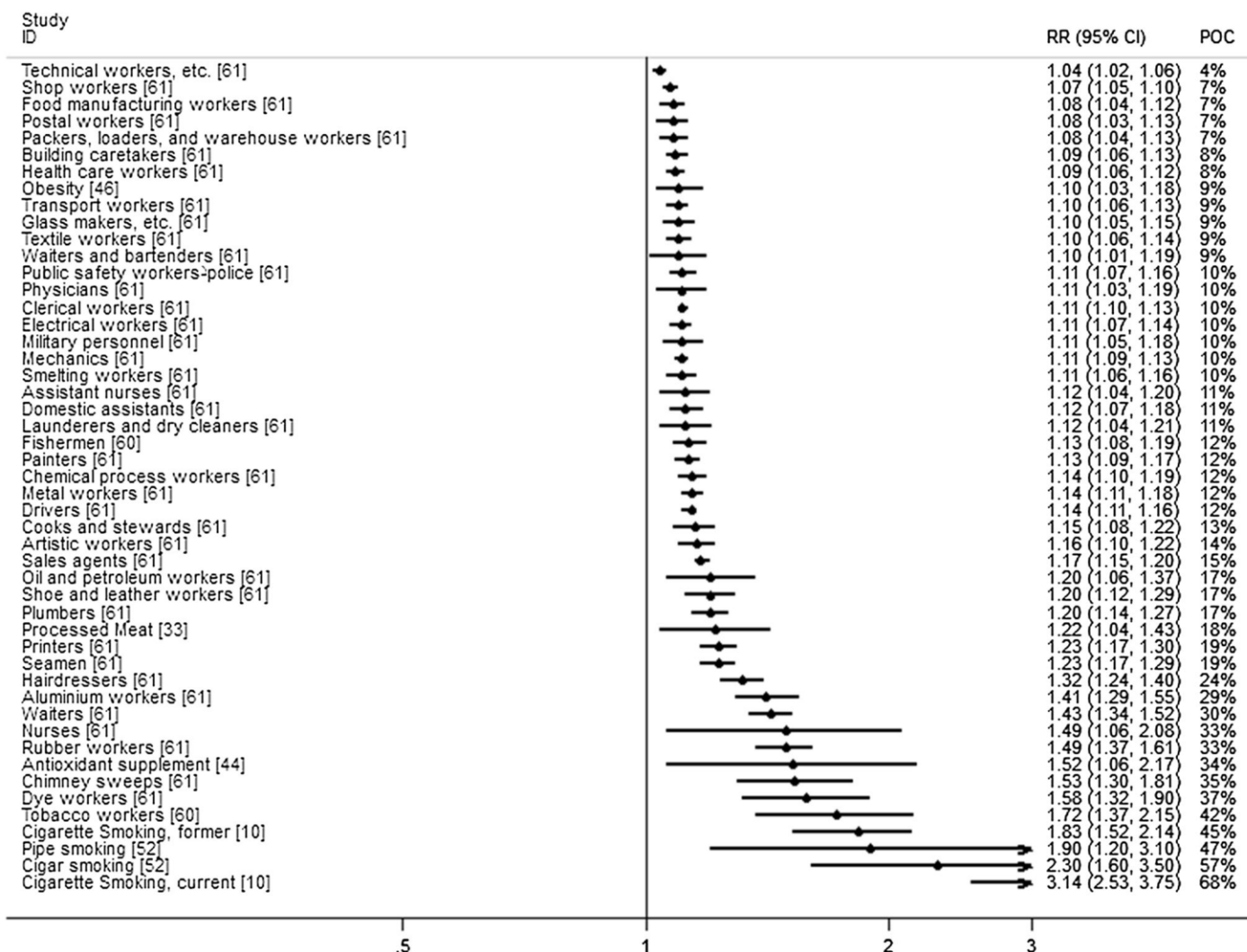
Punti important da ricordare

1. Prendere la decisione di cambiare lo stile di vita è il primo passo per una vita in buona salute
2. Un cambiamento reale può solo essere raggiunto per gradi
3. Imparare dagli errori commessi nel tempo e utilizzarli per progredire

La prevenzione del tumore vescicale

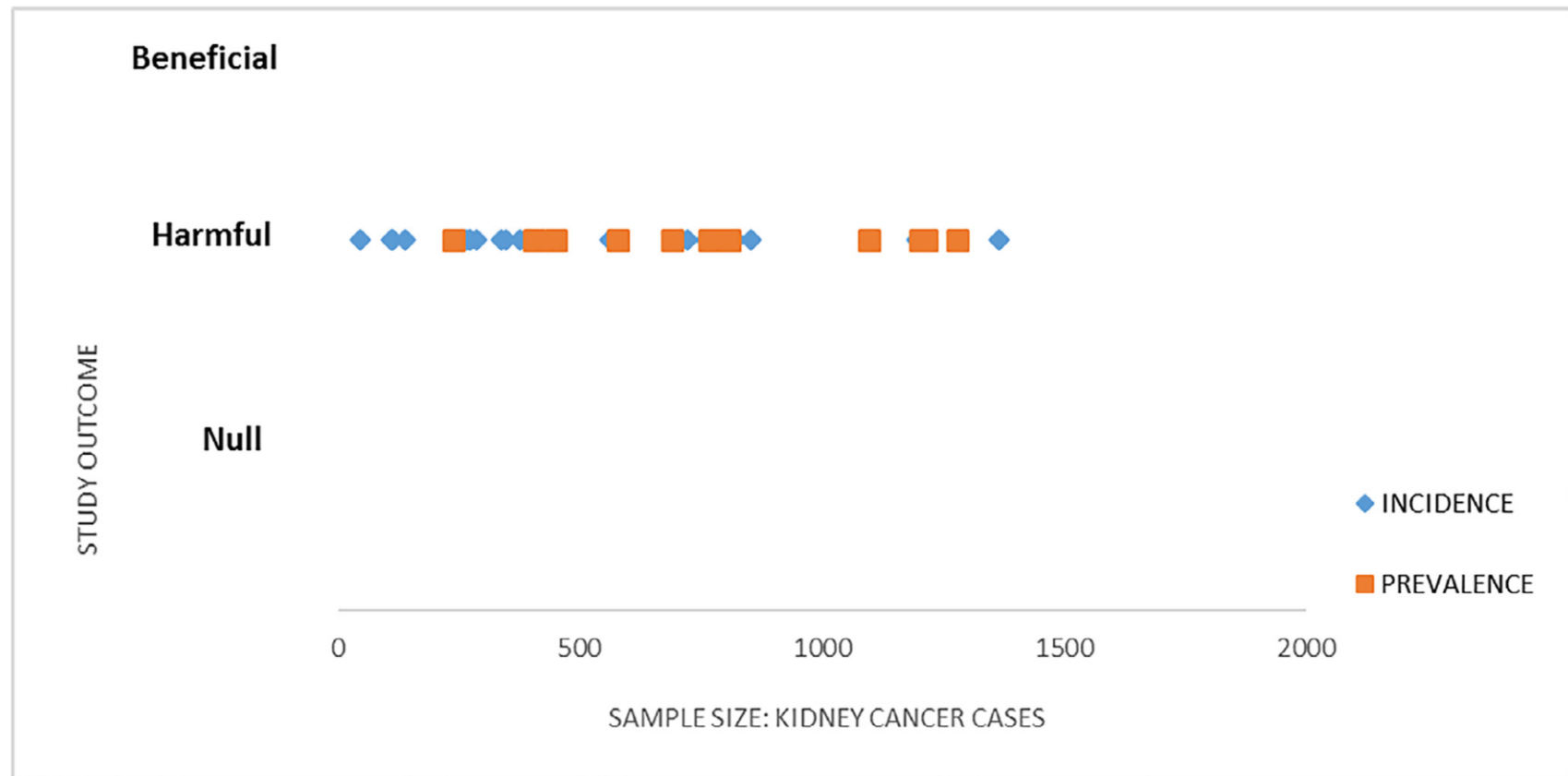
Le cause principali:

- Fumo
- Dieta
- Lavoro



La prevenzione del tumore del rene

(RR 1.46 per uomini obesi; RR 1.40 per donne obese)



La prevenzione del tumore del testicolo



Infertilità maschile

- Quasi nella metà dei casi di infertilità la causa è maschile
- Il 30% dei casi di infertilità maschile non riceve una diagnosi certa

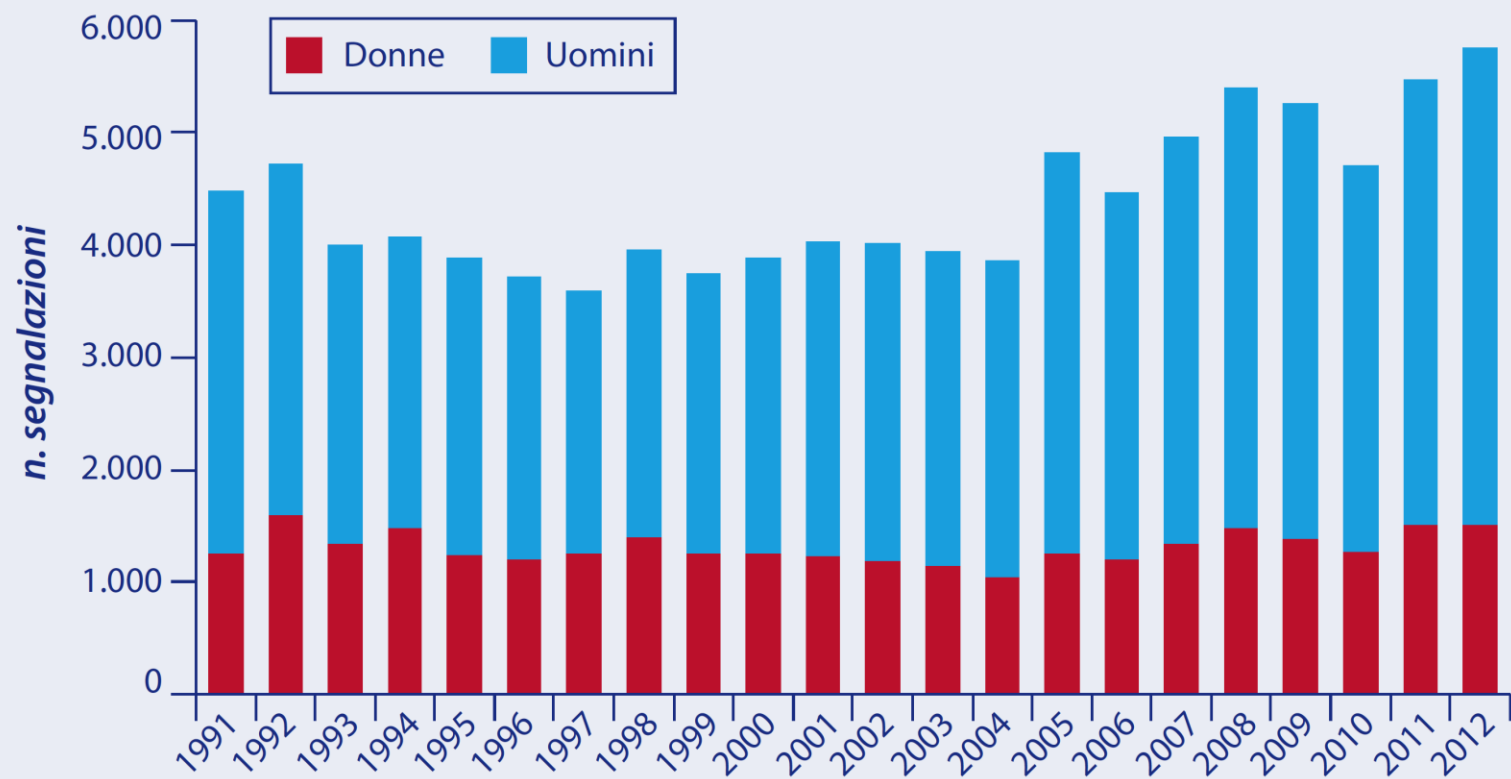
Cause

- Varicocele
- Criptorchidismo
- Fumo
- Alcool
- Disturbi dell'alimentazione
- Sostanze dopanti
- Sostanze stupefacenti
- IST
- Fattori ambientali

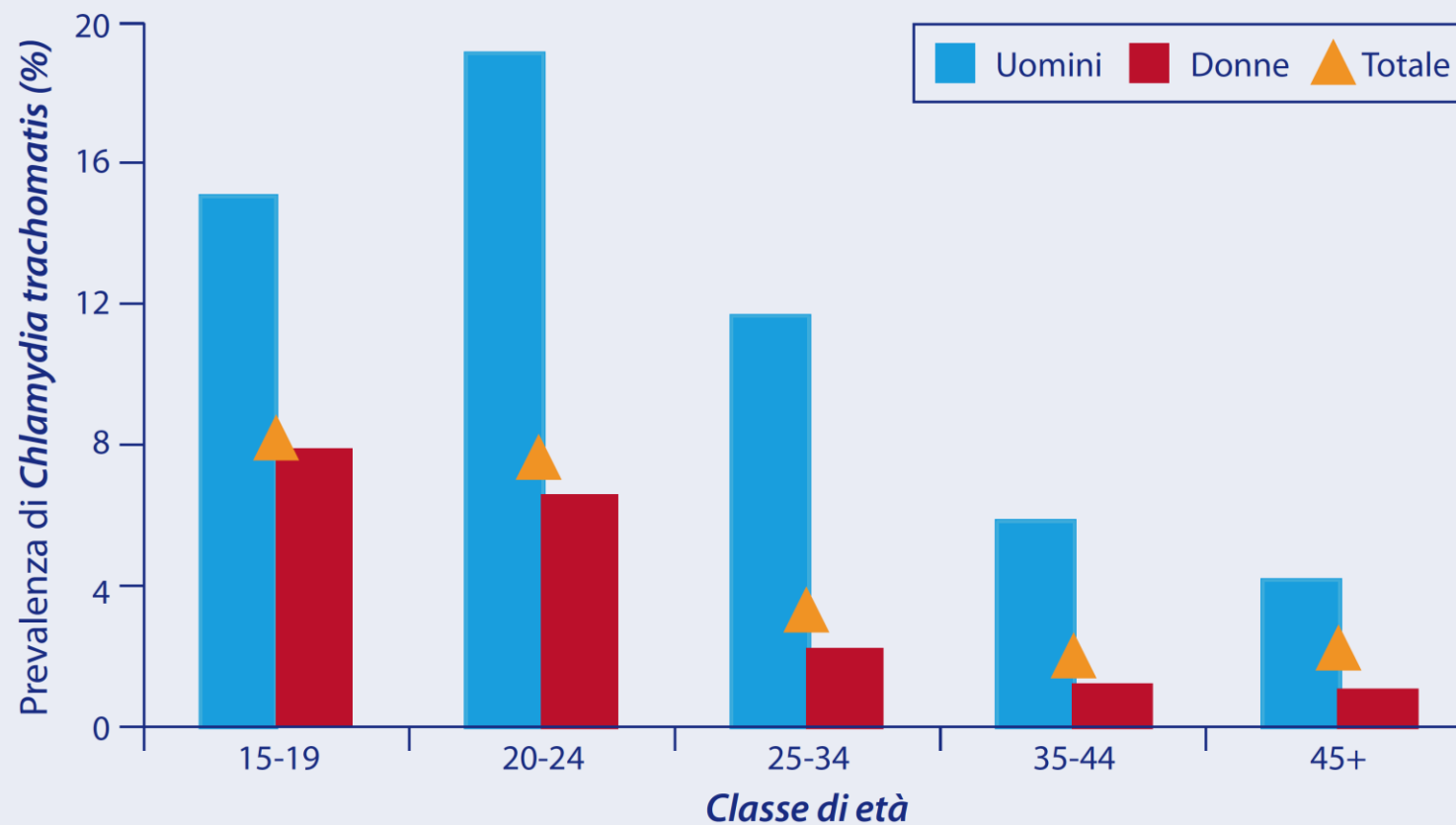
Soluzioni

- Adottare stili di vita corretti
- Utilizzare il condom
- Parlare con il proprio medico

Segnalazioni IST



Prevalenza Chlamydia trachomatis



Infezioni sessualmente trasmissibili e infertilità

Table 2. Meta analysis results for study groups of included surveys.

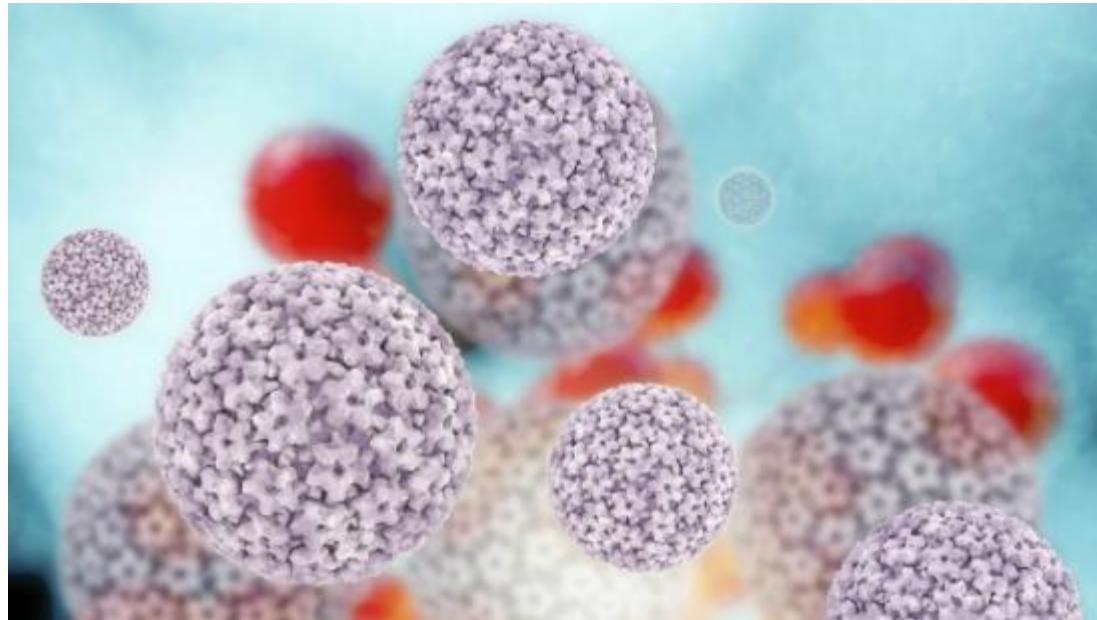
Study group	Number of included studies	Sex	Overall effects (random, 95% CI)		Heterogeneity test		Begg's test* <i>p</i> -value (two-tailed)		Egger's test** <i>p</i> -value (two-tailed)
			odds ratio	<i>p</i> -value	<i>I</i> ² (%)	<i>p</i> -value	a	b	
Fertile–infertile	9	M	2.2 (1.3–3.7)	0.003	54.7	0.02	0.68	0.75	0.44
	10	F	2.2 (1.04–4.8)	0.04	76	< 0.001	0.93	1.00	0.85
Symptomatic–asymptomatic	5	M	4.9 (1.1–21.7)	0.03	85.6	< 0.001	1.00	1.00	0.39
	12	F	3.3 (1.7–6.3)	< 0.001	71.9	< 0.001	0.68	0.73	0.01

M, male; F, female; a, Kendall's tau without continuity correction; b, Kendall's tau with continuity correction.

*Begg and Mazumdar rank correlation;

**Egger's regression intercept.

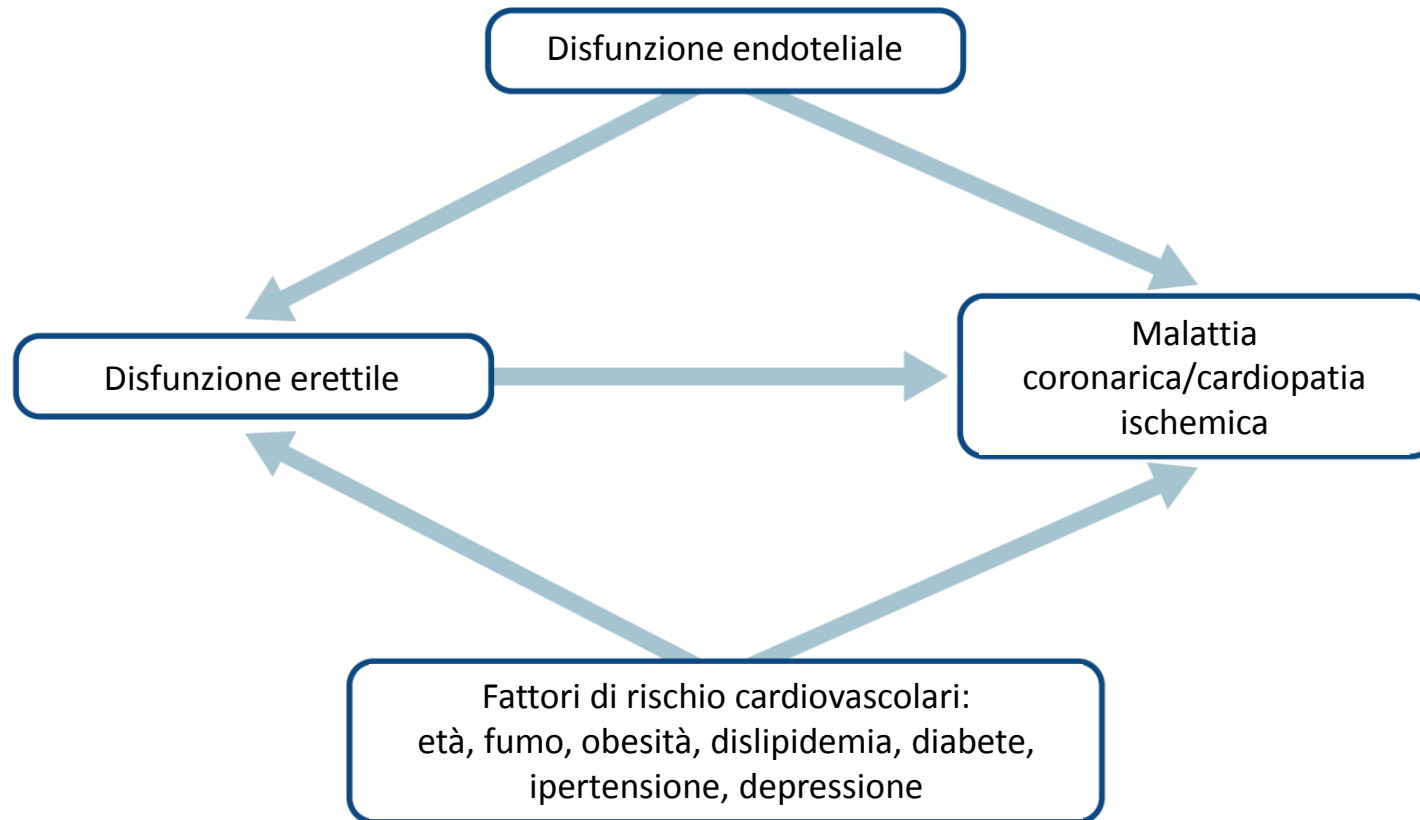
Il vaccino per HPV



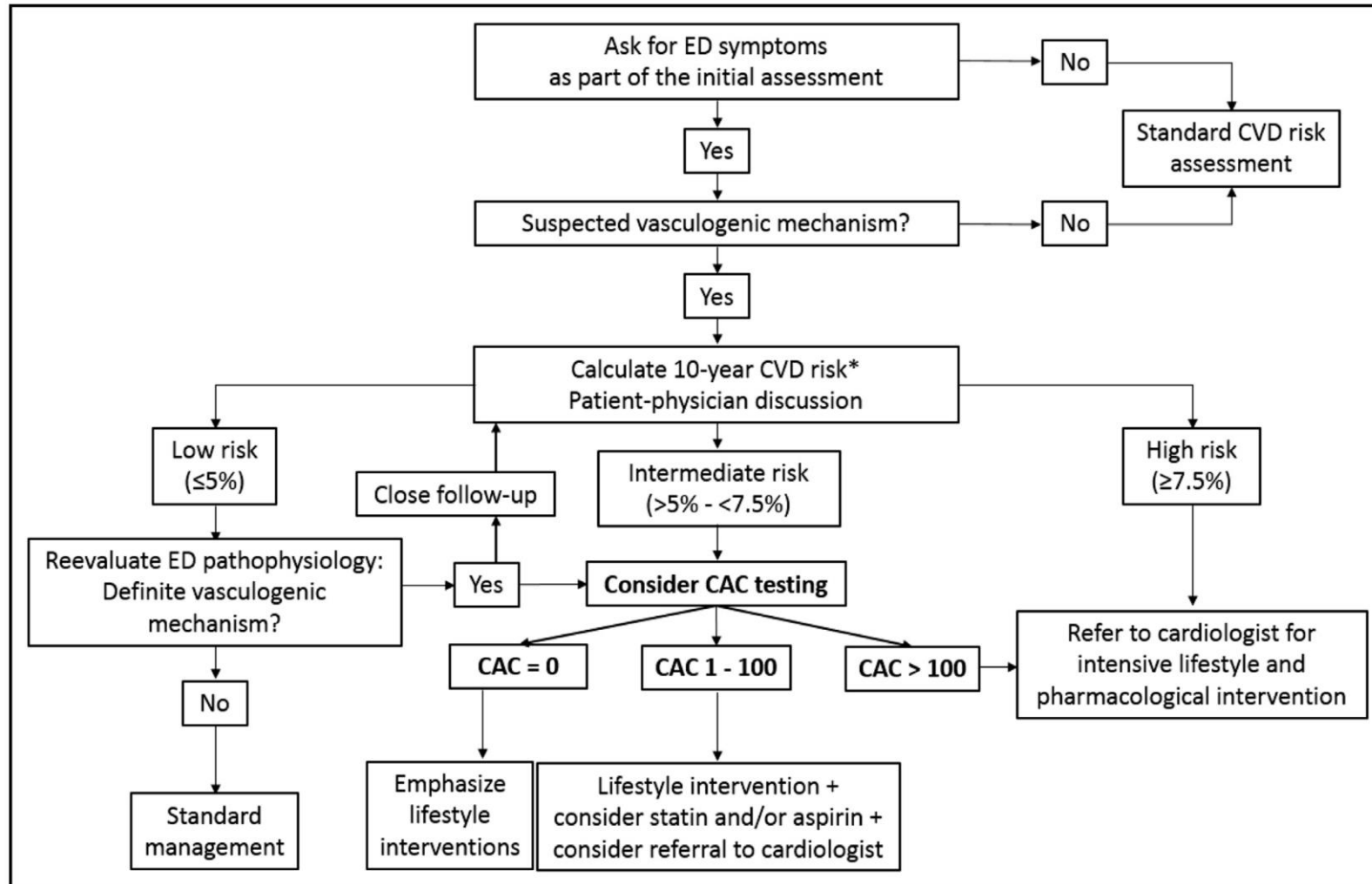
Ematuria



Fattori di rischio per DE e cardiopatia ischemica



Prevenzione cardiovascolare in pazienti con disfunzione erettile



Le regole d'oro della prevenzione in urologia

- Bere con regolarità una quantità adeguata di acqua;
- Seguire una corretta alimentazione;
- Controllare la normale conformazione e lo sviluppo dell'apparato genitale del vostro bambino;
- Effettuare una visita urologica durante la pubertà, nell'età adulta, nella terza età;
- Prestare attenzione alla frequenza minzionale e ad altri eventuali disturbi della minzione;
- Ricordarsi che nel 50% dei casi di infertilità il problema è maschile;
- Prestare attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina;
- Consultare sempre un urologo se vedete del sangue nelle urine;
- Eseguire un dosaggio del PSA dopo i 50 anni.

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they run on a rugged, rocky trail. The person is wearing black leggings and blue and red sneakers. The ground is composed of dark, uneven rocks and patches of dry grass. The background is a bright, hazy sky, suggesting a sunny day. A white text box is overlaid on the center of the image.

La prevenzione non è mai un qualcosa di passivo!

Cosa è meglio?

gelato



sorbetto



Cosa è meglio?

tacchino

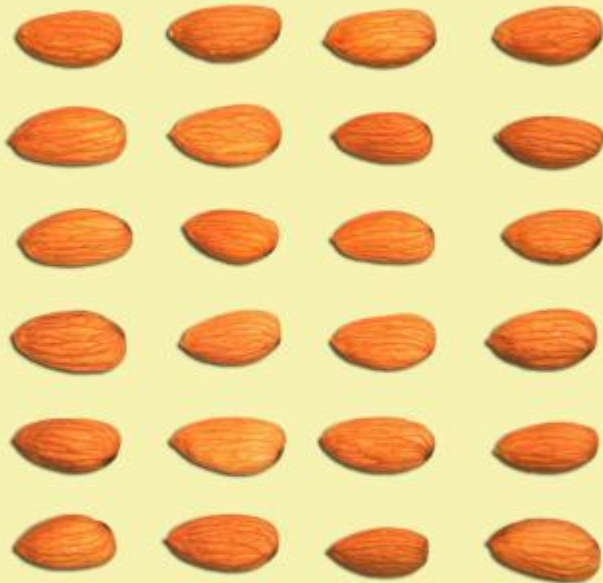


manzo

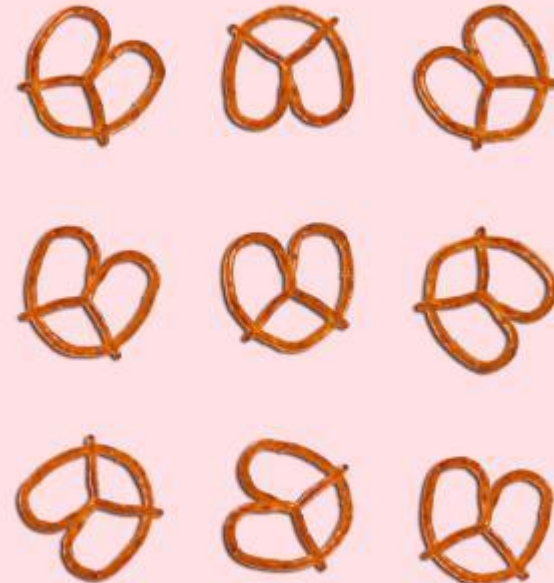


Cosa è meglio?

mandorle



pretzel



Cosa è meglio?

corn flakes



uova



Cosa è meglio?

senza grassi



con grassi



Cosa è meglio?

senza grassi



fondente



Cosa è meglio?

greco



senza grassi

