PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2201 di giovedì 02 luglio 2009

Pagine della Salute 2009: stare bene con la prevenzione

On line la guida "Stare bene con la prevenzione" del Ministero della salute: stili di vita salutari, lotta alle malattie, come e dove effettuare diagnosi precoci attraverso test di screening.

google_ad_client

Anche quest'anno, il settore Salute del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali ha realizzato in collaborazione con Seat Pagine Gialle le "Pagine della Salute", dal titolo "Stare bene con la prevenzione".

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Si tratta di alcune semplici indicazioni che aiutano a far capire quanto sia importante la prevenzione per la tutela della salute e quanto siano fondamentali le "azioni" che ogni persona può compiere responsabilmente durante la propria vita per non ammalarsi o, comunque, per ritardare la comparsa di una malattia o anche per ridurne la gravità.

L'obiettivo da raggiungere è fare in modo che la prevenzione diventi il proprio stile di vita.

Il primo strumento a disposizione è la **prevenzione primaria** che consiste nel mettere in atto una serie di semplici accorgimenti che riducono i fattori di rischio e possono evitare la comparsa di una malattia.
Si tratta di quelle importanti piccole azioni quotidiane che ognuno può compiere adottando stili di vita salutari (in particolare evitare il fumo, fare attività fisica, seguire un'alimentazione corretta, non abusare con il consumo di alcol).
Il secondo strumento a disposizione è la **prevenzione secondaria** che consente di scoprire la presenza di alcune malattie allo stato iniziale attraverso l'esecuzione di semplici esami (test di screening). Questa possibilità di "diagnosi precoce" permette di intervenire quando la malattia è all'esordio attraverso terapie che molte volte portano alla guarigione.

Realizzata a colori e con l'ausilio di una grafica esplicativa di immediata lettura, la guida aiuta a scoprire la prevenzione illustrando prima quanto siano importanti gli stili di vita salutari (seguire una corretta alimentazione, praticare un'attività fisica, non abusare con il consumo di alcol e non fumare), poi, quanto siano necessari stili di vita sani nella lotta contro le malattie cardiovascolari e contro i tumori, fino a fornire utili suggerimenti su come e dove poter effettuare diagnosi precoci attraverso test di screening.

La Guida è pubblicata nei volumi delle Pagine Bianche distribuiti da maggio 2009 in tutta Italia.

La guida "Stare bene con la prevenzione" (formato PDF, 1.01 MB).

Il calendario della distribuzione dei volumi (pdf, 1,6 MB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.