

SALUTE

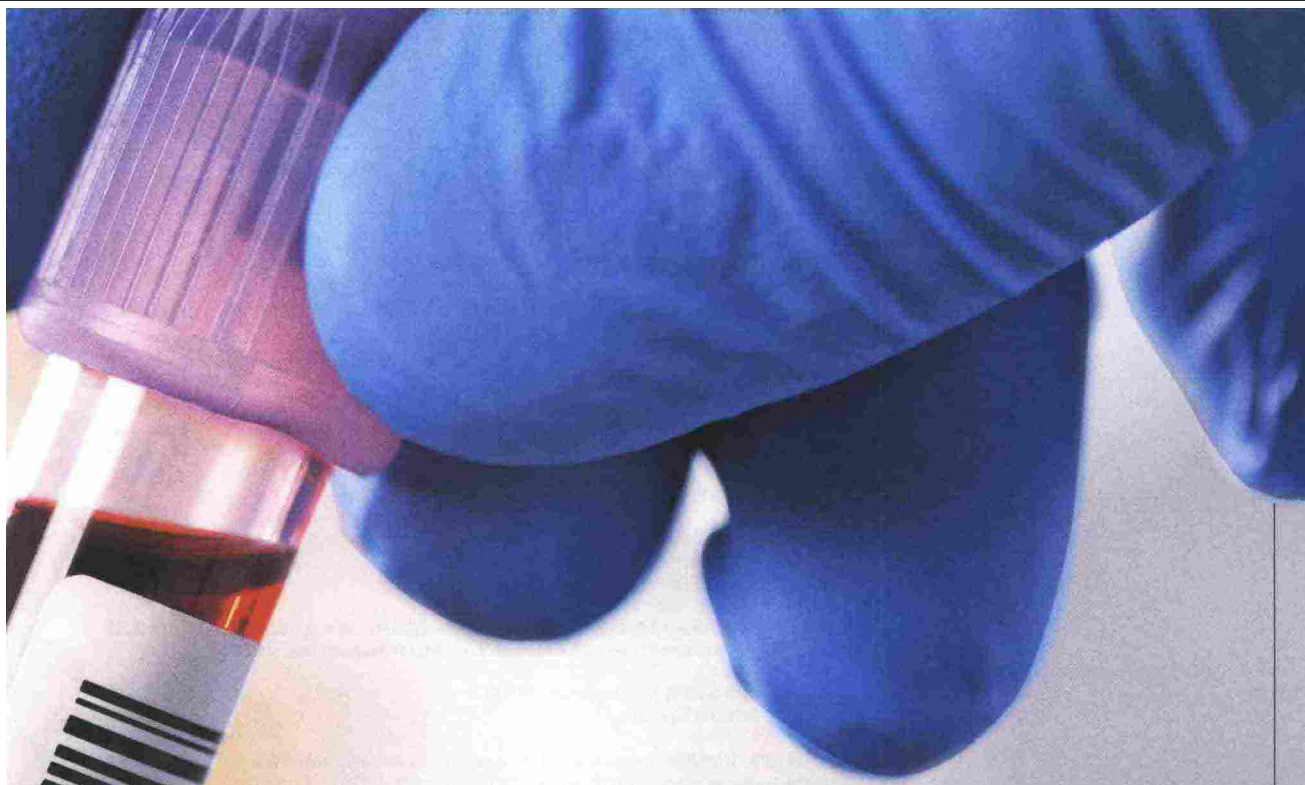
19 TEST

*medici
che puoi fare
da solo*

Colesterolo, intolleranze alimentari, trigliceridi... Oggi molti esami clinici puoi anche farli in farmacia senza dover aspettare o fare la fila. Esegui senza paura ma porta i risultati al tuo medico per la diagnosi

DI PAOLA SCACCABAROZZI

con la consulenza del dottor **Erminio Torresani**, direttore del Dipartimento dei Servizi di Medicina di Laboratorio e del Laboratorio analisi cliniche dell'I.R.C.C.S. **Istituto Auxologico** Italiano di Milano.



Quando l'ipocondriaco che è in te si risveglia e quel dolorino o fastidio che senti da un po' ti preoccupa puoi chiedere una visita specialistica, ma da qualche tempo puoi andare anche in farmacia. Forse non lo sai ma anche lì puoi eseguire moltissimi esami per valutare il tuo stato di salute.

È possibile per esempio controllare i valori della glicemia, del colesterolo o dei trigliceridi ma puoi anche fare un elettrocardiogramma, noleggiare l'Holter, per monitorare pressione e attività cardiaca nell'arco di 24 o 48 ore e, grazie alla telemedicina, ricevere il parere di un esperto da uno dei centri regionali accreditati.

Una metodologia preventiva che funziona se si guardano i dati di Federfarma (Federazione Nazionale Unitaria Titolari di Farmacia) che già un paio di anni fa mostravano come su oltre 65mila prestazioni di telemedicina effettuate nelle farmacie, più di 2000 persone sono state invitate a contattare subito il medico curante per aritmie maggiori come fibrillazione atriale, aritmie ventricolari, blocchi atrio-ventricolari avanzati.

«Del resto **la prevenzione costituisce l'arma principale che posse-**

diamo per salvarci la vita e le indagini di laboratorio forniscono informazioni molto utili a supporto del quesito diagnostico formulato dal medico» spiega Erminio Torresani. Logicamente i risultati degli esami devono poi essere portati al proprio medico. Un numero su un foglio di carta è puramente indicativo, esprime un valore che poi deve essere inserito in un contesto più ampio. Ogni persona è diversa, ha una storia clinica differente e caratteristiche individuali uniche. **Un valore "sbilanciato" non indica per forza la presenza di una patologia.**

Spesso, e non è affatto raro, giocano a sfavore le condizioni personali precedenti al prelievo (digiuno, stress, stanchezza, l'assunzione di farmaci particolari ecc.) che possono modificare anche di molto l'esito. «Va anche detto che **i valori di riferimento sono spesso variabili in funzione ai metodi utilizzati**, alla matrice biologica (siero o plasma) esaminata, al sesso, all'età e all'etnia».

Gli esami fatti in farmacia sono quindi validi o uno spreco di soldi? Certo, le strutture ospedaliere sono maggiormente certificate, ma un test di autoanalisi può comunque darti un'indicazione di massima che non è da sottovalutare.

SALUTE

I test che puoi fare in farmacia

Il costo dei diversi test è variabile in funzione del loro numero. In regime di convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale ogni prescrizione può contenerne un massimo di 8, diversa quindi può essere la quota ticket.

Il costo dei singoli test in regime privato (quindi anche nelle farmacie) dipende da struttura a struttura, esistono anche dei pacchetti a tariffa complessiva. Qui riportiamo le tariffe del Servizio Sanitario Lombardo.

COLESTEROLO TOTALE	Il dosaggio del colesterolo serve per valutare lo stato del sistema circolatorio. Si considera normale un valore inferiore ai 200 milligrammi per decilitro di sangue (200 mg/dl).	Euro 1,70
COLESTEROLO LDL	Il colesterolo in circolo si suddivide in colesterolo LDL e colesterolo HDL, in funzione del legame con particolari e diverse proteine di trasporto. Se la quantità di colesterolo LDL (cattivo) è eccessiva, finisce con il depositarsi lungo le pareti delle arterie dando origine alla formazione di placche che aumentano il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. In laboratorio il valore del colesterolo LDL può essere ottenuto con un dosaggio diretto o attraverso un calcolo che tiene conto del colesterolo e dei trigliceridi. La quantità fisiologica di colesterolo LDL nel sangue deve essere < 130 mg/dl.	Euro 1,15 (dosaggio diretto) Euro 0 (calcolato)
COLESTEROLO HDL	L'altra componente del colesterolo totale è il colesterolo HDL (buono), che contiene delle proteine specifiche che ripuliscono le arterie rimuovendo i depositi e riportandoli al fegato dove vengono smaltiti con la bile. La quantità fisiologica di Colesterolo HDL nel sangue deve essere: Uomo > 55 mg/dl. Donna > 65 mg/dl.	Euro 2,30
TRIGLICERIDI	I trigliceridi sono una categoria di lipidi (o grassi) utilizzati dall'organismo come riserva energetica. Il loro dosaggio nel sangue si associa spesso a quello del colesterolo, per potere definire il rischio cardiovascolare e la necessità di modificare comportamenti alimentari scorretti. La quantità fisiologica di trigliceridi nel sangue deve essere comprese fra circa 150 - 180 mg/dl.	Euro 1,70
GLICEMIA	L'esame misura la quantità di glucosio presente nel sangue ed è utile nella diagnosi di molte malattie metaboliche fra le quali, principalmente, il diabete. La quantità fisiologica di glucosio nel sangue deve essere comprese fra circa 70 - 100 mg/dl.	Euro 1,70
EMOGLOBINA GLICATA	Il dosaggio dell'emoglobina glicata (HbA1c) è indispensabile per definire correttamente la diagnosi di diabete a fronte di valori elevati di glucosio. La quantità fisiologica di HbA1c deve essere < 6% con soglia diagnostica > 6,5%.	Euro 12,15
ACIDO URICO	Il dosaggio dell'acido urico nel sangue (uricemia) è utile per supportare la diagnosi di gotta e per monitorare l'eventuale formazione di calcoli renali. La quantità fisiologica di acido urico è: Uomo 3,4 - 7 mg/dl. Donna 2,4 - 5,7 mg/dl.	Euro 1,70
GOT O AST GPT O ALT	Le transaminasi sono enzimi presenti nel fegato che aumentano la loro concentrazione nel sangue a fronte di danno epatico. Valori elevati di AST sono da inserire anche nel contesto di patologie cardiache. La quantità fisiologica di transaminasi deve essere: AST Uomini < 40 U/l. Donne < 32 U/l. ALT Uomini < 41 U/l. Donne < 33 U/l.	Euro 1,70 Euro 1,70
GGT	Il dosaggio della Gamma Glutamyl Transferasi, insieme al dosaggio delle transaminasi, è utile per la diagnosi di alcune malattie del fegato, come epatite, cirrosi e alcune forme di tumore. In particolare la valutazione della gamma-GT è importante, insieme ad altri parametri, nella situazione di alcolismo. La quantità fisiologica di gamma-GT deve essere: Uomo 8-61 U/l. Donna 5-36 U/l.	Euro 1,70
CREATININA	La creatinina è una sostanza di rifiuto che viene eliminata dai reni. Un aumento della sua concentrazione nel sangue è sinonimo di una difettosa funzione renale che va indagata con successivi approfondimenti. Una migliore valutazione dell'eventuale patologia è effettuabile con l'esecuzione della clearance renale della creatinina, che si esegue attraverso la raccolta delle urine nelle 24 ore. La quantità fisiologica di creatinina deve essere: Uomo 0,7 - 1,2 mg/dl. Donna 0,5 - 0,9 mg/dl.	Euro 1,70
INR - PT	INR (rapporto internazionale normalizzato) è un valore utilizzato per le persone in terapia con anticoagulanti orali. Si ottiene misurando il tempo di protrombina (PT) in secondi (per capire quanto tempo impiega il sangue a coagulare). L'INR permette di eliminare la variabilità dei risultati ottenuti nei diversi laboratori.	Euro 2,60
EMOCROMO	È il più comune esame del sangue che contempla il conteggio del numero dei globuli rossi (eritrociti), dei globuli bianchi (leucociti) e delle piastrine (trombociti). Esame di routine, è anche importante per la diagnosi o il monitoraggio di varie condizioni e patologie che interessano le cellule del sangue, come: anemia, infezioni ricorrenti, infiammazioni, disordini della coagulazione o tumori.	Euro 4,05

FERRITINA	La ferritina è una proteina che contiene ferro e la sua misurazione aiuta a capire il livello di scorta del metallo nell'organismo. Il suo dosaggio, insieme al conteggio dei globuli rossi e alla transferrina (proteina di trasporto del ferro) è utile per l'accertamento di eventuali anemie. La quantità fisiologica di ferritina deve essere compresa: Uomo 30 - 400 ng/ml. Donna 13 - 150 ng/ml	Euro 10,45
PSA	Il PSA, l'antigene prostatico specifico, è una proteina prodotta dalle cellule della ghiandola prostatica. L'esame ne misura i livelli nel sangue e la sua concentrazione sembra essere correlata alla dimensione della ghiandola prostatica. La sua concentrazione varia con l'età e in presenza di alcune patologie (prostatiti). Non va considerato come indice di predittività di tumore della prostata mentre è utile, come tutti i marcatori tumorali, nel caso di una patologia accertata. La quantità normale di PSA deve essere inferiore a 4 ng/ml. Per valori compresi fra 4 e 10 ng/ml deve essere dosata la frazione libera del PSA (PSA free) calcolando il rapporto rispetto al totale.	Euro 15,40 (comprensivo dell'eventuale PSA Free se totale < 2 o > 10)
ESAME DELLE URINE	L'esame completo delle urine è di fondamentale importanza per le numerose e significative informazioni ottenibili rispetto a patologie metaboliche (diabete), epatiche e renali, o a possibili infezioni del tratto urinario. Può essere considerato un test di screening fondamentale per successivi approfondimenti.	Euro 2,30

Puoi fare anche questi

■ **ELETTROCARDIOGRAMMA:** è la registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore e delle variazioni che si verificano durante le fasi di contrazione cardiaca (sistole) e di rilassamento (diastole) degli atri e dei ventricoli.

La registrazione avviene tramite l'applicazione di elettrodi posti lungo la superficie del corpo.

Si tratta di un **test molto utile per scoprire pericolose anomalie cardiache**. Viene richiesto anche per lo svolgimento di attività fisiche, per scongiurare problemi cardiaci prevedibili facilmente con questo tipo di esame.

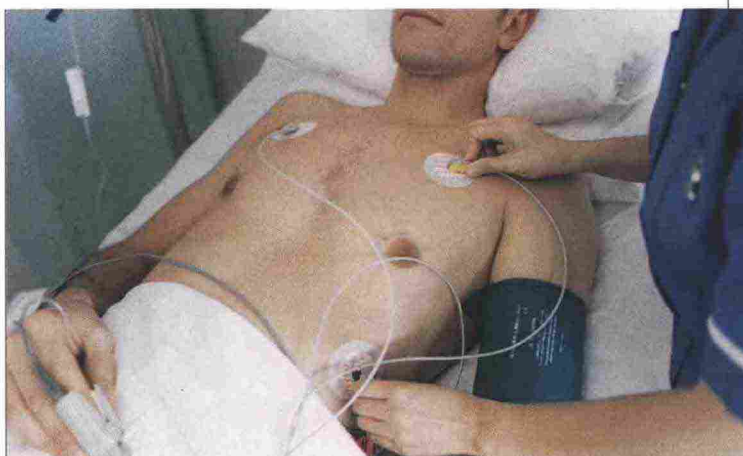
È un esame sicuro e valido anche se eseguito in farmacia perché il referto viene inviato dalla farmacia stessa a un cardiologo di riferimento.

Il costo è di **30 euro**.

■ **HOLTER DINAMICO:** è un test non invasivo e indolore che permette di registrare 24 ore su 24 l'attività elettrica del cuore grazie a un apparecchio portatile composto da alcuni elettrodi adesivi che vengono applicati sul petto e che inviano gli impulsi a un piccolo registratore. Si tratta di uno **strumento importante nello studio di tutte le aritmie e di sintomi quali cardiopalmo, vertigini e perdita di coscienza**. Serve anche per scoprire eventuali difetti nell'apporto di sangue al cuore (ischemia) o per verificare un dolore toracico che potrebbe nascondere patologie cardiache. Il referto viene inviato dalla farmacia stessa a un cardiologo di riferimento.

Il costo è di **75 euro**.

■ **HOLTER PRESSORIO:** il monitoraggio pressorio delle 24 ore è un test non invasivo che consente di registrare la pressione arteriosa continuamente per l'intera giornata, mediante un piccolo apparecchio fissato in vita con una cintura che registra automaticamente, ogni 15 minuti di giorno e ogni 30 minuti di notte, la pressione. Rispetto alla classica, singola, misurazione, **consente di avere un quadro completo delle condizioni pressorie, rilevando con molta accuratezza le variazioni nell'arco della giornata e anche durante la notte**. Il monitoraggio della pressione arteriosa è importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari come ictus e infarti. Il referto riporta il riassunto di tutte le misurazioni



effettuate e il commento sintetico da parte del cardiologo del centro di telemedicina. È un esame molto affidabile. Il costo è di **48 euro**.

■ **KIT PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI:** si tratta di un test che non viene eseguito direttamente in farmacia ma venduto per essere effettuato a casa.

Il kit contiene: salviette disinfettanti monouso, lancette pungidito sterili monouso, provette monouso per la raccolta del sangue capillare, provetta con cotone all'interno per racchiudere le due provette contenenti i campioni ematici, modulo dati per raccogliere le informazioni personali della persona, completo di zona dedicata all'informativa e al consenso della privacy e una guida informativa con dettagliate istruzioni d'uso.

Si esegue tramite un autoprelievo di sangue che si basa sul dosaggio delle IgG4 ematiche, le immunoglobuline specifiche per la diagnosi delle intolleranze alimentari verso 45 alimenti.

Una volta eseguito, il risultato verrà comunicato al farmacista che manderà l'esito alla ditta produttrice del kit per ottenere, mediamente nel giro di 15 giorni, consigli alimentari. Non è un test affidabilissimo, le intolleranze alimentari sarebbe meglio se venissero diagnosticate da uno specialista allergologo per ottenere una diagnosi più affidabile e suggerimenti maggiormente adeguati.

Il costo è di **98 euro**.

con la consulenza di **Nikola Nisic**, farmacista di Monza

DA RITAGLIARE E CONSERVARE

FOR MEN magazine 49