

QUANDO CHIAMARE IL MEDICO

I SEGNALI CHE NON ASPETTANO, QUELLI CHE POSSONO ASPETTARE, E COSA DIRE QUANDO CI VAI.

Questa pagina non serve a spaventarti.

Serve a farti capire in un minuto se è il caso di chiamare oggi. Oppure se puoi respirare e parlarne con calma.

Non ti dice cosa hai. Quello lo dice solo chi ti visita.

I SEGNALI PER CUI SI CHIAMA OGGI, NON DOMANI

ATTENZIONE

Se ne riconosci anche uno solo, senti il tuo medico oggi. E smetti di cercare risposte sul telefono.

- 1** Una gamba sola è gonfia, calda e fa male. L'altra no. Conta ancora di più se è arrivata in un giorno solo.
- 2** Il gonfiore non passa nemmeno dopo una notte a letto. La mattina la gamba è come la sera prima.
- 3** Ti manca il fiato. Sulle scale, da sdraiata, o ti svegli di notte per respirare.
- 4** Sono gonfi anche il viso e le mani. Soprattutto appena sveglia: l'anello che non esce, gli occhi gonfi.
- 5** La pelle cambia colore, o si apre. Macchie scure, pelle che tira e luccica, una piaghetta che non si chiude.
- 6** Il peso sale di due o tre chili in pochi giorni. Senza che tu abbia cambiato niente a tavola.
- 7** Hai dolore al petto. Questo non aspetta il prossimo appuntamento.

ATTENZIONE

Dolore al petto, o fiato che manca di colpo: fatti vedere subito da un medico. Non aspettare domani.

COM'È FATTO INVECE IL GONFIORE COMUNE

Adesso l'altra faccia, quella di quasi tutte. Si riconosce da quattro cose che hai sotto gli occhi ogni giorno.

- Cresce durante la giornata. La mattina i pantaloni si chiudono, alle sei di sera stringono.
- La mattina è quasi sparito. Basta una notte sdraiata e le caviglie tornano al loro posto.
- È uguale su tutte e due le gambe. Non una sì e una no.
- Non fa male. Pesa, tira, dà fastidio. Ma male no, e la pelle non è calda.

Ti riconosci in tutte e quattro? E nessuno dei segnali di sopra ti riguarda? Allora stasera non c'è nessuna telefonata da fare. Se ne parla con calma al prossimo controllo.

Se poi una cosa non ti torna lo stesso, chiedi. Chiedere non è mai sbagliato.

NOTA

Il gonfiore comune ha un colpevole solo: l'acqua ferma. Scende verso i piedi tutto il giorno, e lì nessuno la spinge su. Non è il tuo corpo che sbaglia.

IL TEST DEL POLLICE, IN TRE MOSSE

- 1 Premi col pollice sopra l'osso della caviglia, o sullo stinco.
- 2 Tieni premuto qualche secondo. Conta fino a cinque.
- 3 Togli il dito e guarda la pelle.



Resta una fossetta che ci mette un po' a tornare su? Allora in quel gonfiore c'è acqua.

Non resta niente? Vuol dire solo che quel gonfiore non è fatto d'acqua. Non vuol dire che va tutto bene.

Il test ti dice che c'è acqua, non da dove arriva. Quello lo legge il medico.

A CHI SI VA: PRIMA IL MEDICO DI FAMIGLIA

Sembra un passaggio in più. È il contrario: è quello che ti fa risparmiare tempo.

Ascolta la storia, guarda tutte e due le gambe, misura la pressione, ti chiede cosa prendi. Poi decide se servono esami, e quale medico ci vuole.

Scegliere da sola lo specialista costa una lista d'attesa e una visita pagata. E spesso si torna al punto di prima.

Se serve, ti manda lui da chi si occupa di vene e circolazione: l'angiologo, il chirurgo vascolare, il flebologo. Sono i medici delle vene, e ci si va con la richiesta in mano.

COSA PORTARE ALLA VISITA: SEI COSE DA SEGNARE PRIMA DI ENTRARE

- 1** Da quanto tempo dura, e se la sera peggiora.
- 2** Se è una gamba sola, o tutte e due.
- 3** La misura del polpaccio. Col metro da sarta, nel punto più grosso, su tutte e due le gambe. Segna misura e data: al medico interessa sapere se cresce. Quasi nessuno gliela porta.
- 4** Il peso della mattina, per qualche giorno di fila. Appena sveglia, dopo il bagno, stessa ora e stessa bilancia. Quello della sera balla di un chilo per l'acqua che si sposta: non serve.

- 5** I farmaci e gli integratori che prendi, anche quelli che ti sembrano leggeri. Metti le scatole in un sacchetto e portale.
- 6** Le domande che vuoi fare, scritte. Sono le prime a sparire appena ti siedi lì.



LE CINQUE DOMANDE DA FARE AL MEDICO

- 1** «Secondo lei da cosa dipende?»
- 2** «Può c'entrare qualcosa che prendo?»
- 3** «Devo fare degli esami adesso, o aspettiamo?»
- 4** «A casa cosa posso fare, e cosa devo evitare?»
- 5** «Quando devo tornare? E cosa deve succedere perché torni prima?»

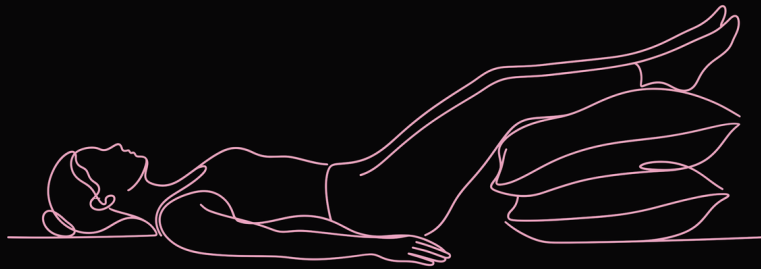
NOTA

L'ultima è quella che quasi nessuno fa, ed è quella che cambia il resto delle risposte. Ti dice cosa guardare a casa nelle settimane dopo.

COSA NON FARE MENTRE ASPETTI

- Niente pastiglie che fanno fare pipì di testa propria. Nemmeno quelle avanzate da un'altra volta. Sono farmaci veri: li dà il medico, quando servono.
- Niente massaggi forti su una gamba gonfia. Soprattutto se è una sola, se è calda, o se fa male.

- Niente calze strette comprate a occhio. Quanto stringere lo decide il medico. E ci sono casi in cui non si stringe per niente.
- Niente pressoterapia finché non si sa cosa c'è sotto. La macchina è pensata per il gonfiore comune. Finché un medico non ha guardato quella gamba, si sta fermi.



NOTA

Intanto, senza rischi: gambe sollevate con un cuscino sotto i polpacci, caviglie che si muovono (punta e fletti), scarpe larghe. E non smettere mai un farmaco da sola: porta la scatola al medico e chiedi.