

Questo libro nasce proprio con questo intento, che non è quello di trasformarti in un medico, ma di offrirti gli strumenti per interpretare il linguaggio della medicina, per “capire” realmente e porti quindi nella condizione di affrontare con maggiore consapevolezza il percorso di cura che ti può attendere. Vuole rappresentare una guida pratica e utile, pensata per dare risposte chiare ai dubbi più comuni, spiegare concetti medici in modo semplice e aiutare a comprendere meglio il linguaggio della medicina. E questo approccio unisce rigore scientifico, empatia ed educazione, perché capire e gestire la propria salute è un diritto. Sempre. In ogni campo.

Dunque mi propongo di accompagnarti e di aiutarti a decifrare il medichese, così da rendere più facile il dialogo con il medico. Non si tratta solo di spiegare i termini, ma di costruire una relazione sana e partecipativa tra il medico e il paziente. Un dialogo aperto, basato sulla comprensione reciproca, può fare la differenza fra un trattamento che funziona e uno che non dà i risultati sperati.

Nel corso di questo viaggio, esploreremo quindi vari aspetti della medicina e della comunicazione medico-paziente: la lettura di una diagnosi, il glossario dei termini medici, il significato delle abbreviazioni più frequenti nei referti, e anche le risposte alle domande più comuni che si pongono i pazienti. L'obiettivo è offrirti una navigazione chiara e sicura nel mare della medicina.

Spero che, alla fine di queste pagine, potrai sentirti più informato e quindi più sicuro nel prendere le decisioni che riguardano la tua salute, e anche più capace di sfuggire al pericolo rappresentato dalle notizie trovate online, non contestualizzate e spesso non attendibili. Più consapevole inoltre che la tua voce e le tue domande sono essenziali per costruire un percorso di cura efficace e personalizzato. Perché, alla fine, la medicina è una collaborazione tra medico e paziente, e una comunicazione chiara è la chiave di ogni successo terapeutico.

Sara Caponigro

1 Il “medichese”

Perché è importante comprendere il linguaggio medico

Immagina di trovarti nello studio di un medico. Hai appena ricevuto una diagnosi, e il professionista di fronte a te inizia a parlare di “ipercolesterolemia”, “comorbidità”, “terapia di prima linea”.

Annuisci, ma in realtà ti senti smarrito. Ti sembra di ascoltare una lingua straniera, anche se si tratta di qualcosa che riguarda il tuo corpo, la tua salute, la tua vita. Ma questo è il linguaggio medico: un insieme di termini e convenzioni utilizzato dai professionisti della salute per comunicare in modo preciso e univoco.

Questo linguaggio, spesso poco comprensibile per i non addetti ai lavori, ha radici storiche profonde e un ruolo essenziale nella pratica clinica.

Comprenderlo non significa solo imparare termini difficili, ma costruire un ponte di comunicazione che favorisca fiducia e partecipazione consapevole alle decisioni che riguardano la salute.

ORIGINI E SVILUPPO DEL LINGUAGGIO MEDICO

Il linguaggio medico affonda le sue radici nell'Antica Grecia e nell'Antica Roma, dove, rispettivamente, Ippocrate e Galeno gettarono le basi della terminologia ancora in uso oggi. Molti termini medici, infatti, derivano

Le abbreviazioni mediche più comuni

I. ESAMI STRUMENTALI

Angiografia (Angio- seguito dalla sede): visualizzazione dei vasi sanguigni tramite iniezione di un mezzo di contrasto. Utile per diagnosticare stenosi, occlusioni, aneurismi.

Artroscopia (ARTRO): tecnica chirurgica mini-invasiva per visualizzare e trattare l'interno delle articolazioni.

ECG (Elettrocardiogramma): registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore. Utilizzato per diagnosticare aritmie, infarti, ischemie e altre patologie cardiache.

EEG (Elettroencefalogramma): registrazione dell'attività elettrica del cervello tramite elettrodi posti sul capo. Utile per diagnosticare epilessia, disturbi del sonno, encefalopatie.

EMG (Elettromiografia): studio dell'attività elettrica dei muscoli scheletrici. Utilizzato per diagnosticare malattie neuromuscolari, lesioni nervose.

Endoscopia (ENDO seguito dalla sede): esame visivo diretto dell'interno di organi cavi o cavità corporee tramite un tubo flessibile con una telecamera.

ENG (Elettroencefalografia): studio della conduzione nervosa periferica. Spesso eseguita insieme all'EMG per valutare la funzionalità dei nervi.

ERG (Elettroretinogramma): misurazione dell'attività elettrica delle cellule della retina. Utile per diagnosticare malattie retiniche.

FEV1 (Forced Expiratory Volume in 1 second): volume espiratorio forzato in 1 secondo, ci dà informazioni preziose su: funzionalità delle vie aeree, gravità della patologia respiratoria, efficacia di un trattamento o l'evoluzione di una malattia.

FEV1/FVC: rapporto tra FEV1 e FVC, fondamentale per valutare una eventuale ostruzione delle vie aeree.

FVC (Forced Vital Capacity): capacità vitale forzata, cioè il volume massimo di aria che si può espirare forzatamente.

Holter ECG: monitoraggio continuo dell'ECG per 24-48 ore o più, per rilevare aritmie intermittenti in maniera standardizzata.

Holter PA: monitoraggio automatico della pressione arteriosa a intervalli regolari per 24 ore, per una valutazione più accurata.

Laparoscopia (LAPARO): tecnica chirurgica mini-invasiva che utilizza piccole incisioni e una telecamera per visualizzare l'interno dell'addome.

MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata - DEXA): misurazione della densità minerale ossea per diagnosticare osteopenia e osteoporosi.

OCT (Tomografia a Coerenza Ottica): tecnica di imaging ad alta risoluzione per visualizzare le strutture della retina e del nervo ottico.

PEA (Potenziali Evocati Acustici): misurazione dell'attività elettrica del sistema nervoso in risposta a stimoli sonori. Valuta la via uditiva.

SCHEDA 2

Anamnesi clinica



Patologie già diagnosticate:

- ☐ Ipertensione ☐ Diabete ☐ Colesterolo alto
☐ Malattie tiroidee ☐ Osteoporosi ☐ Asma
☐ Allergie ☐ Problemi renali ☐ Problemi epatici
☐ Depressione/ansia ☐ Altro:

Pregressi interventi chirurgici:

Data

.....

.....

.....

.....

Eventuali ricoveri in ospedale:

Data

.....

.....

.....

.....

Malattie ereditarie in famiglia:

- ☐ Cardiopatie ☐ Tumori ☐ Diabete
☐ Altro:

SCHEDA 3

Terapie e farmaci



Da portare al medico insieme alla scheda 2

Indicare i farmaci assunti attualmente (anche integratori o naturali).

Nome farmaco	Dose	Frequenza	Da quando

Reazioni allergiche note a farmaci o sostanze:

- ☐ No ☐ Sì → Se sì, specificare:

.....

Vaccinazioni recenti o previste:

- ☐ No ☐ Sì → Se sì, specificare:

.....

Data:

Indice

Prefazione	5
1. Il “medichese”	7
Perché è importante comprendere il linguaggio medico	7
Origini e sviluppo del linguaggio medico.....	7
La comunicazione con il paziente.....	9
Il ruolo della divulgazione scientifica e della sanità digitale	9
Il diritto di capire.....	10
2. Termini medici e abbreviazioni	13
Parole e sigle del “medichese” spiegate in modo semplice	13
Glossario medico essenziale.....	14
Guida essenziale alle abbreviazioni mediche	20
3. Le diagnosi	25
Comprendere per non avere paura	25
Ma cos'è una diagnosi?	26
Come leggere un documento clinico.....	28
Suggerimenti pratici per comprendere la diagnosi.....	28
Quando le parole possono spaventare	30
Termini comuni nelle diagnosi.....	31
Interpretare i referti medici.....	32
Esempi di diagnosi comuni e relativa spiegazione	33

4. Gli esami clinici e strumentali	37
Guida pratica (ed empatica) alla comprensione dei principali accertamenti medici	37
Esami ematici: cosa racconta il nostro sangue.....	37
Altri esami di laboratorio	42
Esami strumentali: quando servono le “immagini”	49
Consigli pratici per partecipare attivamente	51
Il ruolo della comunicazione medico-paziente.....	52
Come prepararsi e cosa aspettarsi	53
5. Le terapie e i trattamenti	59
Comprendere il processo di cura	59
Cos'è una terapia?	60
Terapie farmacologiche: quando servono e come funzionano	60
Terapie non farmacologiche	62
Gestione consapevole delle terapie	65
6. Prevenzione e stili di vita	69
La chiave per la salute	69
Cosa si intende per prevenzione?	70
Alimentazione	72
Attività fisica.....	75
Screening e controlli periodici.....	77
Benessere psicologico: la salute non è solo del corpo.....	79
7. Le malattie croniche	81
Vivere bene con le patologie a lungo termine	81
Cosa sono le malattie croniche	82
Il ruolo fondamentale del medico di famiglia	82
Cinque strategie per vivere bene con una malattia cronica	84
Come prevenire le complicanze.....	87
8. Salute mentale e benessere psicologico	89
Riconoscere e gestire ansia, stress, depressione	89
Riconoscere il disagio psicologico	90

Gestire il disagio psicologico	93
Risorse e strategie per il supporto mentale.....	94
9. FAQ e falsi miti	99
Una risposta ai dubbi più comuni e alle credenze infondate	
Le FAQ dei pazienti.....	100
False credenze e miti da sfatare	103
10. Conclusione	107
Il valore del dialogo e della conoscenza	
Il dialogo come fondamento del percorso di cura.....	108

APPENDICE

Scheda 1. Il dolore	113
Scheda 2. Anamnesi clinica	114
Scheda 3. Terapie e farmaci	115
Scheda 4. Sintomi e stato generale	116
Scheda 5. Stile di vita	117
Scheda 6. Sintomi intestinali	118
Scheda 7. Sintomi respiratori.....	120
Le abbreviazioni mediche più comuni	122
Gli esami ematici più comuni in parole semplici	137
Gli esami strumentali più comuni in parole semplici	142
I tuoi appunti.....	145
Bibliografia e risorse utili	149
Ringraziamenti	154