

## Pap-test: come affrontarlo senza dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 19 anni, rapporti da due, tutto bene. Ho fatto il mio primo pap-test: disastro, un dolore pazzesco, ho urlato e mi son venute le lacrime dal male! Anche molte mie amiche che l'hanno fatto hanno avuto molto fastidio, anche se non come me. Io non lo farò più! Perché non lo dite che fa così male? Altro che semplice... è una tortura!”.

Emanuela T. (Viterbo)

Cara Emanuela, mi dispiace molto per questa pessima esperienza. In realtà il pap-test dovrebbe essere indolore. Bisogna allora capire perché ti sia successa un'esperienza così traumatica. Dividerei i fattori che possono causare dolore in due grandi gruppi: quelli legati alla donna e quelli dipendenti da come il pap-test viene effettuato (dal medico o dall'ostetrica).

Nella donna, possono predisporre al dolore tutte le cause di "ipertono del muscolo elevatore", che aumentano cioè la contrazione difensiva del muscolo che circonda la vagina, e ne restringe quindi molto l'apertura. La contrazione può dipendere da:

1. fattori generali, per esempio la paura nei confronti di un esame nuovo e un po' "invasivo", o l'averne un disturbo sessuale come il vaginismo;

2. da fattori locali, di tipo infiammatorio, quali la vaginite da Candida, la vestibolite, la vulvodinia, ma anche l'episiotomia (il taglio che si fa per agevolare la nascita del bambino), se mal cicatrizzata; e di tipo atrofico (specie dopo la menopausa): tutti questi fattori possono causare dolore e secchezza locali che rendono più difficoltoso e potenzialmente doloroso l'esame.

Chi effettua il pap-test, a sua volta, dovrebbe avere alcuni accorgimenti, fatti di garbo, gentilezza e competenza: innanzitutto, l'esame va sempre spiegato prima, specie se è fatto per la prima volta; poi è opportuno far vedere lo speculum (lo strumento che viene inserito in vagina e che serve per visualizzare bene il collo dell'utero) e scegliere quello di misura più piccola, specie se la donna è giovane e non ha avuto figli per via vaginale (il diametro dell'entrata vaginale varia moltissimo e lo speculum deve essere scelto in parallelo!); infine è necessario insegnare con dolcezza a distendere il muscolo elevatore ("ad aprire la porta", come dico io), così che la donna non subisca l'esame, ma vi partecipi consapevolmente e serenamente.

Il medico dovrebbe dilatare con gentilezza le labbra, e inserirlo eventualmente con un po' di gel, in direzione obliqua, di circa 45 gradi, dall'entrata vaginale verso la pelvi; e aprirlo con gradualità per visualizzare il collo dell'utero. A quel punto si fanno i tre prelievi: con la spatola di Ayre, sul fornice vaginale e sul collo, e con una spazzolina leggera, nel canale cervicale (il terzo più esterno dell'utero).

Se questi semplici passi vengono rispettati l'esame viene fatto in modo impeccabile, dal punto di vista della prevenzione oncologica, e del tutto indolore, dal punto di vista della donna. Non abbandonare un esame prezioso per la tua salute!

Prevenire e curare – Il binomio vincente: vaccino anti HPV e pap-test

- Il pap-test serve a diagnosticare possibili lesioni pretumorali e tumorali del collo dell'utero e della vagina, causate nel 99% dei casi da Papillomavirus oncogeni;
  - il vaccino anti Papillomavirus, dimostratamente efficace nelle donne dai 12 ai 45 anni, previene invece l'infezione virale e quindi la stessa azione oncogena;
  - ecco perché è essenziale che le donne si vaccinino fino ai 45 anni, e facciano periodicamente il pap-test!
- 
-