

Prima inchiesta italiana su alcuni aspetti della salute dei medici: indagine statistica

B. Palmieri¹, T. Iannitti², S. Capone¹, M. Monaco¹, L. Cecchini¹

¹Dipartimento di Chirurgia Generale e Specialità Chirurgiche. Università di Modena e Reggio Emilia, Scuola Medica, Clinica Chirurgica, Modena, Italia; ²Department of Biological and Biomedical Sciences, Glasgow Caledonian University, Glasgow, UK

Riassunto

I medici rappresentano una categoria professionale sottoposta a un forte stress. Esso è dovuto alla posizione di estrema responsabilità che rivestono, al poco tempo e alle povere relazioni interpersonali che possono condurre ad ansia, depressione, abuso di sostanze stupefacenti, alcolismo e, in sporadici casi, anche al suicidio. Il progetto Medico-Cura-Te-Stesso nasce dalla necessità di un servizio che si occupi della salute dei medici, anche in pensione, che spesso sottovalutano i propri problemi di salute. Abbiamo eseguito un sondaggio su un campione di 251 medici. Essi hanno aderito a rispondere a un questionario riguardante le loro malattie e l'uso di medicinali per curarsi, la prevenzione, il sovrappeso in relazione all'attività fisica praticata e la dieta associata, le loro abitudini artistiche e modalità e tempi di svago. *Clin Ter 2012; 163(2):105-108*

Parole chiave: medici, Medico-Cura-Te-Stesso, salute

Introduzione

Il progetto Medico-Cura-Te-Stesso nasce dalla necessità di un servizio che si occupi della salute dei medici che spesso sottovalutano i propri problemi di salute e si rifiutano di seguire i consigli che solitamente forniscono ai loro pazienti, non riuscendo a proiettarsi in una realtà in cui loro stessi possano essere considerati pazienti, inoltre la maggior parte dei medici nonostante siano malati non si concedono periodi di riposo, continuando così a trascurare loro stessi e la loro salute.

Secondo quanto riportato da Grasso (1), l'American College of Physician Sleep Institute sostiene che i medici dormono in media sei ore, bevono molto caffè, mangiano male, fanno poca attività sportiva e sviluppano la tendenza a sopravvalutare le proprie capacità di resistenza.

I medici sono sottoposti ad un forte stress che scaturisce dalla loro professione, in quanto si ritrovano ad avere molte responsabilità, poco tempo e povere relazioni

Abstract

First investigation on some aspects of Italian physicians: a statistical study

Physicians are often under increasing pressure and have a stressful lifestyle due to the high level of responsibility that characterizes their profession. A lack of free time and poor or even absent personal relationships may lead them to suffer from anxiety, depression, drug abuse and addiction, alcoholism and, in a worst case scenario, to suicide. The project "Medico-Cura-Te-Stesso" aims at taking care of the physicians' well-being, even if they are retired, who often underestimate the importance of their health status. Here we report the results of a survey, conducted on a sample of 251 physicians, concerning their illnesses and the drugs they use to cure themselves, prevention, overweight and its association with physical activity and diet, their artistic recreational activities and management of their free time. *Clin Ter 2012; 163(2):105-108*

Key words: health, Medico-Cura-Te-Stesso, physicians

interpersonali; questo può portare ansia, depressione, abuso di sostanze stupefacenti, alcolismo e in sporadici casi anche al suicidio, che rappresentano le più comuni malattie mentali (2, 3).

I medici stressati rischiano letteralmente di "bruciarsi" e di contrarre la cosiddetta "sindrome da burnout", una malattia da stress alla quale, a quanto pare, solamente un medico su quattro riesce a sfuggire con tutto quel che ne consegue per i pazienti, cioè, distacco emotivo dal paziente assistito, cinismo, rigidità.

In relazione a questi problemi molte organizzazioni mediche e autorità sanitarie in tutto il mondo, comprese Canada, UK, USA, Australia, Irlanda, hanno adottato delle misure volte ad ottimizzare la cura della salute dei loro stessi medici. Ad esempio, l'Associazione Medica Canadese ha istituito il "Centre for Physician Health and Well-Being", mentre l'Associazione Medica Britannica ha il "Doctors for Doctors Unit", organizzazioni che offrono una serie di servizi, tra i quali una lista di medici che hanno medici

come pazienti, servizi di sostegno psicologico e conferenze annuali sulla salute dei medici (4).

Nel 1996 nel Regno Unito il BMA, in quanto corpo professionale dei medici, ha istituito un servizio di consulenza confidenziale telefonico rivolto ai medici e nell'arco di un anno è stato osservato che:

- il servizio ha ricevuto più di 10000 telefonate, circa 150 al mese;
- la maggioranza delle telefonate era dovuta a problemi "emozionali", e tra questi stress, ansia e depressione risultavano più frequenti;
- dopo i problemi di carattere emotivo circa 10 telefonate al mese riguardavano problemi legati al lavoro e alla vita di coppia;
- poche sono state le chiamate relative a problemi di alcool e droga (5).

Chen et al. (4) riportano i dati statistici rilevati mediante un questionario anonimo inviato per posta a 9570 medici di Hong Kong, scelti a caso, a cui hanno risposto in 4198. Dalle risposte è emerso che i due terzi dei rispondenti si prende cura di se stesso quando è malato e di questi il 62% si autoprescrive i farmaci, solo il 14% accetta la consulenza di un medico più giovane, mentre un'elevata percentuale di tutti i rispondenti ritiene di non aver bisogno di un medico personale.

Questi dati rispecchiano quanto rilevato con analoghi studi in altri paesi nel mondo (4).

Un report di Reilly (6) evidenzia un altro problema dei medici che è quello dell'obesità, legato al cattivo stile di vita; infatti, il 44% dei medici maschi in USA è in sovrappeso e il 6% è obeso. Questo potrebbe anche compromettere il rapporto con i pazienti in quanto studi hanno dimostrato che è più difficile per i medici avere credibilità quando sono loro stessi i primi a non seguire i propri consigli. I medici obesi potrebbero dare un messaggio sbagliato ai loro pazienti riguardo il sovrappeso, soprattutto se si tratta di medici nutrizionisti, per cui dovrebbero loro stessi sottoporsi a regolari visite mediche e adottare uno stile di vita più salutare, includendo dieta ed esercizio fisico (6).

Bisogna quindi focalizzare l'attenzione sulla prevenzione dello stress e delle malattie mentali nei medici, nonché fisiche.

Medico-Cura-Te-Stesso è un'associazione che mira a questi obiettivi e si rivolge anche ai medici in pensione affinché non disperdano il patrimonio di sapienza e lo convogliano verso opere di volontariato; infatti, sono molti i medici che nonostante il pensionamento non abbandonano il camice bianco, al contrario di altri (circa il 23%) che si ritrovano stanchi e depressi da una vita che non offre più stimoli (7).

Materiali e metodi

Per comprendere quanto e come i medici si prendono cura di loro stessi, abbiamo creato un collegamento con il circuito MEDICITALIA, un network telematico che si occupa di consulenza medica gratuita online a servizio del web, consensuale alla pubblicazione di questi dati. Al momento aderiscono 2.950 medici (di cui solo 1.600 quelli con almeno una partecipazione al forum), rigorosamente reclutati in base ad una precisa identificazione anagrafico-professionale, a

cui è stato proposto una spontanea collaborazione a mezzo questionario rivolta a identificare su questo campione alcuni temi rilevanti per la salute dei medici. 251 medici, pari a 8,5% degli iscritti hanno aderito al programma compilando risposta a un questionario costituito da 31 domande riguardanti le malattie dei medici e l'uso di medicinali per curarsi, la prevenzione, il sovrappeso in relazione all'attività fisica praticata e la dieta associata, le loro attitudini artistiche e modalità e tempi di svago.

(*) Autorizzazione alla pubblicazione dei dati.

Risultati

Sondaggio

1. Hai o hai mai avuto malattie importanti nel corso della tua vita di medico?

A - Sì, una sola volta	23% (57)
B - Sì, più volte	11% (27)
C - No, mai	67% (168)

2. Quando sei ammalato tendi a negare la tua malattia a te stesso e agli altri, o accetti un periodo di adeguato riposo e recupero psicofisico?

A	-Tendo a negare la malattia	15% (38)
B	-Cerco un periodo di riposo per recuperare	30% (75)
C	-Non nego la mia malattia ma non posso concedermi periodi di riposo	55% (139)

3. Fai periodicamente esami di laboratorio o screening per la tua salute?

A	-Sì, ogni anno	49% (124)
B	-Sì, ogni tre anni	19% (47)
C	-Sì, ogni cinque anni	10% (26)
D	-No	22% (55)

4. Gli esami cui ti sei sottoposto sono gli stessi che prescrivi ai pazienti o fai qualche eccezione?

A	-Sono gli stessi	48% (120)
B	-Sono quelli consigliati dallo specialista contattato	29% (73)
C	-Faccio eccezioni in base alle mie sensazioni	23% (59)

5. La scelta della tua specialità è stata condizionata da malattie tue personali o dei tuoi familiari?

A	-Sì, da malattie mie personali	4% (10)
B	-Sì, da malattie di familiari	6% (15)
C	-No, ho scelto in base a propensione personale	65% (165)
D	-No, ho scelto in base a prospettive socio-economiche	6% (14)
E	-No, ho scelto in base ad altro	19% (48)

6. Hai mai avuto malattie o indisposizioni di durata maggiore di una settimana e come le hai risolte?

A	-No, mai avute	44% (110)
B	-Si, più volte ma con normale soluzione senza assunzione di medicine	3% (7)
C	-Si, ho assunto medicinali auto prescritti	28% (70)
D	-Si, facendo ricorso a cure ospedaliere	26% (65)

7. Quale è stato il primo segnale fisico o psichico che ha minato la tua convinzione di invulnerabilità?

A	-Nessuno, mi sento ancora sano e invulnerabile	7% (17)
B	-Non mi sono mai sentito invulnerabile	77% (195)
C	-Un grave incidente	10% (25)
D	-Un mio errore professionale	2% (6)
E	-Un errore professionale altrui	4% (9)

8. Hai mai pensato alla ipotesi di tue future malattie?

A	-No, non ci penso	7% (17)
B	-Si, solo genericamente	57% (143)
C	-Si, di tumori	16% (40)
D	-Si, di problemi cardiaci	13% (32)
E	-Si, di problemi da stress/della psiche	8% (20)

9. Le tue condizioni di salute fisica o mentale ti hanno mai condizionato nel commettere errori professionali?

A	-No, mai	80% (201)
B	-Si, una sola volta	1% (3)
C	-Si, più volte	2% (5)
D	-Si, ma errori influenti per i pazienti o la mia reputazione	17% (43)
E	-Si, in modo grave e compromettente	0% (0)

10. Su quali basi fondi il tuo aggiornamento medico? (web libri riviste meetings corsi ecm, altro)

A	-Sul web	4% (10)
B	-Sui libri	2% (4)
C	-Sulle riviste	3% (7)
D	-Sui corsi e convegni	9% (23)
E	-Tutte le precedenti	82% (206)
F	-Altro	1% (2)

11. Quali medicine usi, se ti capita di usarle?

A	-Antinfluenzali	48% (120)
B	-Per cardiopatici	11% (28)
C	-Psicofarmaci	4% (11)
D	-Omeopatici	6% (16)
E	-Di urgenza	20% (51)
F	-Non uso mai farmaci	10% (26)

12. Le usi anche abitualmente per i tuoi pazienti?

A	-Si, solo quelle che utilizzo anche io	19% (48)
B	-Si, ma non mi limito a quelle	65% (163)
C	-No, ai pazienti prescrivo altro	16% (41)

13. Provi a volte qualche farmaco nuovo per la curiosità di valutarne i suoi effetti?

A	-Si, sempre	4% (11)
B	-Si, solo in caso sia indicato per una mia patologia	33% (82)
C	-No, ma sarei propenso a farlo in futuro	13% (34)
D	-No, mai	50% (125)

14. Sei incline all'uso di prodotti naturali?

A	-Si, quando non vi è carattere di urgenza	19% (48)
B	-Si, utilizzo esclusivamente quelli	0% (1)
C	-Si, ad integrazione dei medicinali	48% (120)
D	-No, sono contrario	24% (60)
E	-No, ma sono dell'idea di cominciare ad usarli	9% (23)

15. Fai ricorso a terapie non convenzionali?

A	-No, mai	56% (142)
B	-Si, vitamine e megavitamine	9% (22)
C	-Si, nutriceutici ed integratori	13% (34)
D	-Si, erbe e sistemi terapeutici naturali	4% (9)
E	-Si, terapie omeopatiche	8% (20)
F	-Si, tutti i precedenti	10% (25)

16. Quando inizi una scatola di medicine, di solito completi la cura o la interrompi a meta?

A	-Completo la cura	61% (153)
B	-Interrompo quando reputo rimessi i sintomi	27% (68)
C	-Spesso non termino la cura per dimenticanza	12% (31)

17. Hai abitudini voluttuarie? (Fumo, droghe leggere, caffè [1,2,3... tazze al giorno], Alcolici (specificare)?

A	-Fumo	14% (35)
B	-Caffè (più di 4 al giorno)	18% (45)
C	-Droghe leggere	0% (0)
D	-Alcolici	7% (17)
E	-Più di una delle precedenti	8% (21)
F	-Nessuna	53% (134)

18. Quando devi risolvere un problema medico per un paziente, come imposti la tua ricerca?

A	-Sul web	8% (19)
B	-Sui libri	6% (16)
C	-Su riviste mediche	4% (9)
D	-Chiedo ai colleghi	5% (12)
E	-Tutte le precedenti	75% (189)
F	-Mi arrangio da solo	3% (7)

19. Hai fatto ricorso allo specialista della porta accanto per avere campioni farmaceutici e curarti alcuni disturbi?

A	-Si, ad un cardiologo	8% (19)
B	-Si, ad un andrologo/urologo/ginecologo	3% (7)
C	-Si, ad uno psichiatra	0% (1)
D	-Si, dal medico di famiglia	15% (37)
E	-No, mai	75% (188)

20. Tu o qualcuno della tua famiglia risulta essere sovrappeso?

A	-Si, io solo	25% (63)
B	-Si, io e altri componenti della mia famiglia	16% (40)
C	-Io no, ma i miei familiari si	16% (40)
D	-No, nessuno	43% (109)

21. Hai qualche progetto per la prevenzione della obesità e dei danni da accumulo?

A	-Si, una dieta per contrastare il sovrappeso	54% (136)
B	-Si, medicinali per prevenzione dei danni	2% (6)
C	-No, ad oggi non sono sovrappeso e quindi non ne vedo la necessità	36% (91)
D	-No, anche se sono un soggetto sovrappeso	8% (19)

22. Pratici regolarmente esercizio fisico?

A	-Si, da sempre	33% (84)
B	-Si, da poco	10% (25)
C	-No, ma ho smesso solo recentemente	19% (49)
D	-No, mai praticato con regolarità	37% (94)

23. Segui una dieta regolare e bilanciata?

A	-No, i ritmi della vita me lo impediscono	19% (49)
B	-No, non mi interessa	2% (5)
C	-No, ma mi piacerebbe alimentarmi in modo più corretto	36% (91)
D	-Si, con sacrificio	8% (21)
E	-Si, come normale abitudine di vita	34% (86)

24. Hai mai calcolato il tuo BMI?

A	-Si, sono seguito da un professionista	1% (3)
B	-Si, saltuariamente	48% (122)
C	-Si, una volta	17% (42)
D	-No, mai	26% (65)
E	-No, ma dovrei	8% (20)

25. Saresti disponibile a partecipare ad un gruppo di medici che autosperimentano farmaci, integratori, prodotti naturali o metodi diagnostici per un loro problema di salute?

A	-Si, sempre disponibile	31% (78)
B	-Si, ma solo per i metodi diagnostici	17% (44)
C	-No, non sono disponibile	52% (130)

26. Quali sono i meccanismi di compensazione delle tue frustrazioni e burn-out lavorativo/familiare/patrimoniale?

A	-Immergermi ancor di più nel lavoro	13% (33)
B	-Attività sportiva	20% (51)
C	-Affetti familiari	32% (81)
D	-Gruppi di auto aiuto	2% (4)
E	-Non riesco a trovarne, eppure ne avrei bisogno	10% (26)
F	-Nessuno, non ne sento la necessità	23% (57)

27. Hai attitudini artistiche di qualche tipo?

A	-No, nessuna	53% (134)
B	-Si, pittura	5% (12)
C	-Si, prosa e/o poesia	6% (16)
D	-Si, scultura	0% (1)
E	-Si, musica/recitazione	19% (48)
F	-Si, più di una delle precedenti	16% (41)

28. Rendi edotti i tuoi pazienti della tua attività artistica?

A	-No, perché non ne ho una	50% (127)
B	-Si, esplicitamente	4% (10)
C	-Si, solo se me lo chiedono	19% (48)
D	-No, mi sembra fuori luogo	27% (67)

29. Quanto tempo dedichi a svagarti in una settimana (su una media dell'anno)?

A	-Due giornate intere	16% (41)
B	-Una giornata	37% (92)
C	-Otto ore	15% (39)
D	-Quattro ore	17% (44)
E	-Non ho tempo per hobby personali, il lavoro e la famiglia mi assorbono completamente	14% (36)

30. Nel corso della tua professione hai fatto qualche piccola o grande scoperta od innovazione?

A	-Si, in campo classificativo	4% (9)
B	-Si, in campo diagnostico	13% (34)
C	-Si, in campo semeiologico	3% (8)
D	-Si, in campo strumentale	10% (26)
E	-Si, in campo prescrittivo	15% (38)
F	-No, nessuna	54% (137)

31. Vorresti presentare queste tue caratteristiche al convegno di "medico-cura-te-stesso"?

A	-Si, sarei entusiasta	19% (48)
B	-Si, ma senza espormi in prima persona	21% (52)
C	-No, non sono interessato	60% (152)

Discussione

Dalle risposte è emerso che circa la metà dei medici si riguarda adeguatamente mediante esami di laboratorio

e screening periodici, anche se un dato rilevante è che il 55% non si concede periodi di riposo quando è malato, ma nonostante questo l'80% sostiene di non essere mai stato condizionato da problemi fisici o mentali nel commettere errori professionali. Sono pochi i medici che tendono a sperimentare nuovi farmaci o a testare terapie non convenzionali, quali terapie omeopatiche o prodotti naturali, se non in associazione con i medicinali, infatti, circa il 50% risulta legato ai farmaci tradizionali, soprattutto antiinfluenzali. Risultano importanti anche i dati relativi al sovrappeso; infatti, complessivamente il 41% dei votanti si dichiara in sovrappeso e di questi il 16% ha problemi di sovrappeso anche in famiglia, un dato, alquanto allarmante se si considerano i rischi di salute legati ai chili di troppo e se si considera che solo il 33% svolge regolare attività fisica e segue un'alimentazione regolare. Inoltre, sono poche le ore che i medici dedicano a loro stessi in una settimana, essendo completamente assorbiti dal lavoro.

Conclusione

Questo è il primo rilevante esperimento di trial clinico per mezzo di un circuito telematico con rapida risposta. Il campione selezionato appartiene ad una categoria particolare di medici, in età compresa tra 28 e 85 anni, che hanno confidenza con il computer e qualificano e promuovono la loro professione esprimendola con visibilità telematica; un campione quindi con qualità comunicative valorizzate, e disponibile a comunicare in tempo reale risposte ai quesiti; la maggior parte di questi sono medici giovani pertanto i dati a cui abbiamo attinto potrebbero non rispecchiare la grande generalità dei medici italiani. In realtà ogni qualvolta abbiamo cercato di avvicinare popolazioni di medici più ampie (ad esempio attraverso i sindacati nazionali) non abbiamo mai trovato alcuna disponibilità concreta a collaborare al di là di un generico apprezzamento sul valore morale del circuito medico cura te stesso.

La dedizione al lavoro dei medici li porta a trascurare le proprie necessità, ma un buon medico dovrebbe ricordare che è anche un uomo e che per poter seguire al meglio i pazienti deve prima di tutto lui stesso essere in buona forma fisica e mentale.

Evitare lo stress per condurre una vita sana ed equilibrata non dovrebbe essere un consiglio da dare esclusivamente ai pazienti e poi dimenticare.

Infatti, come riportato in letteratura ed emerso anche nel sondaggio condotto i medici tendono a trascurare la

propria salute, non concedendosi periodi di riposo quando sono malati, ma anche quando sono in piena forma non si concedono momenti di relax e dedizione ai propri hobby e attitudini artistiche. Emerge, inoltre, il problema legato alla condizione per cui un medico malato nella maggior parte dei casi non tende a rivolgersi ad altri medici, ma si affida ad una autodiagnosi e autoprescrizione dei medicinali, tendendo spesso a sottovalutare la malattia, e a questo scopo, talvolta, potrebbe invece risultare utile ricevere il parere di un collega.

Un altro problema che viene valutato è il sovrappeso, che non risparmia i medici, che pur conducendo una vita frenetica, si alimentano in maniera sbagliata, dormono poco e male e non hanno il tempo di svolgere attività fisica.

È necessario dunque che i medici prendano coscienza dei propri limiti e si fermino a riflettere sui rischi che corrono e il progetto Medico-Cura-Te-Stesso offre loro occasioni di svago e di espressione della propria creatività scientifica ed artistico-umanistica, invitandoli a partecipare a programmi di screening, a sottoporsi a periodici controlli, a valutare la efficacia di protocolli terapeutici, a discutere collegialmente delle strategie di prevenzione, fitness e wellness, ed anche autosperimentando in gruppo su se stessi la efficacia di determinati metodi autodiagnostici, oppure di farmaci o di protocolli, per recuperare e mantenere al meglio la propria salute.

Bibliografia

1. Grasso E. Medici: dormono poco e non hanno cura di sé. Il Pensiero Scientifico Editore 2008
2. Wallace JE, Lemaire JB, Ghali WA. Physician wellness: a missing quality indicator. *Lancet* 2009; 374:1714-21
3. Grasse J. Improving the mental health of doctors. *BMJ* 2003; 327:185-8
4. Chen JY, Tse EYY, Tai Pong Lam, et al. Doctors' personal health care choices: a cross-sectional survey in a mixed public/private setting. *BMC Public Health* 2008; 8:183
5. Stanton J. How many doctors are sick? *BMJ* 2003; 326: S97
6. Reilly JM. Are obese physicians effective at providing healthy lifestyle counseling? *Am Family Physician* 2007; 75:5
7. Quaranta S. Quando il medico va in pensione. *Scienze* 2006