

Autoesame del seno

La prevenzione dei tumori mammari è un argomento che deve essere ancora trattato, data l'incidenza di tale malattia, ed essere sempre presente nella nostra cultura.

Una donna su dieci in Italia si trova ad affrontare il problema del cancro del seno.

Sono 30.000 i nuovi casi e 11.000 le vittime ogni anno.

La malattia può colpire tutte le donne, anche se il rischio aumenta progressivamente con l'età.

È importante ricordare che questo tipo di tumore può iniziare a svilupparsi molto prima della comparsa di un qualsiasi sintomo o segnale di malattia.

Da qui l'importanza per ogni donna di effettuare dei controlli periodici.

La Lega per la lotta contro i tumori consiglia alle donne di controllarsi il seno attraverso l'autoesame.

AUTOESAME DEL SENO:

Porsi in piedi davanti allo specchio con le braccia tese in basso e poi in alto e osservare se esiste una sporgenza, un infossamento della pelle o di un capezzolo, oppure la screpolatura o l'ulcerazione di quest'ultimo: cioè qualsiasi differenza non preesistente tra una mammella e l'altra.



Eeguire, nella stessa posizione, con la mano destra una delicata spremitura del capezzolo sinistro e poi con la mano sinistra ripetere la stessa manovra sull'altro capezzolo. Ciò permette di verificare l'eventuale fuoriuscita di liquido giallorossastro.



LEGA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
LIGA ZUR KREBSBEKÄMPFUNG

*prevenire è vivere
Vorbeugen ist Leben*

LEGA PER LA LOTTA CONTRO I
TUMORI

BOLZANO



Porsi in posizione distesa, tenere la mano sinistra dietro la testa ed esaminare la mammella sinistra con la mano destra. Usare la parte piatta delle dita distese ed accostate fra esse. Mantenendole premute su una zona della mammella, eseguire un movimento circolare in modo da fare scorrere la pelle ed il tessuto mammario sulle ossa sottostanti.



Spostare poi la mano in una zona vicina e mantenendo premuta la parte piatta delle dita ripetere il movimento circolare. Eseguire la stessa manovra in tutte le altre zone esaminando tutta la mammella sinistra fino all'ascella, compresa l'area dietro il capezzolo.

Segreteria:

Piazza Loew-Cadonna, 10
39100 Bolzano
Tel. 0471 402 000
Fax 0471 406 529

Sezione distaccata Merano :

via Leopardi, 1
39012 Merano
tel. 0473 201 470
fax. 0473 201 470



Esaminare quindi la mammella destra ponendo la mano destra dietro la testa ed usando la parte piatta delle dita della mano sinistra. E un grosso errore e può essere fonte di inutili allarmismi controllarsi usando la punta delle dita oppure afferrare la mammella tra il pollice e le altre dita.



INFORMAZIONI UTILI
per chiarire dubbi sul tumore mammario

L'autoesame del seno:

- permette di sentire se il tessuto mammario è tutto morbido ed uguale (o fatto di tanti granuli), oppure se invece esiste un indurimento circoscritto, simile ad un pisello o ad un fagiolo o ad una placchetta, che sporge sotto le dita ed è diverso da tutto il resto.
- dovrebbe essere praticato da tutte le donne, a partire dall'età delle prime mestruazioni.
- va effettuato tutti i mesi, una volta al mese, nella settimana successiva alla fine del flusso mestruale (quando il seno è meno gonfio, fa meno male ed è quindi più facile da esaminare).
Per le donne in menopausa o in gravidanza può essere scelto un giorno qualsiasi, per esempio il primo giorno di ogni mese
- permette di conoscere la conformazione del proprio seno, di eseguire le modificazioni in rapporto all'età, alle fasi del ciclo mestruale, alla gravidanza, all'allattamento, all'invecchiamento.
- è più importante di una saltuaria visita medica o dei soli esami strumentali. Non dovrebbe essere una ricerca ossessiva del tumore ma solo una sana abitudine (come il Pap-test o il controllo della pressione arteriosa), un modo per meglio conoscere e controllare una parte importante del proprio corpo.
 - si esegue in modo più semplice e pratico, durante la doccia o il bagno, facendo scorrere la mano piatta ed insaponata sulla pelle del seno.
 - i tumori maligni del seno si manifestano soprattutto nelle donne di età medio-avanzata.
 - Se di piccole dimensioni presentano un'altissima percentuale di guarigione e consentono anche degli interventi chirurgici limitati ed accettabili esteticamente.
- Per questa ragione è indispensabile scoprirli precocemente con l'autoesame mensile.
- Quando una donna scopre un nodulo o altre anomalie del seno è necessario che si faccia visitare da uno specialista. Di solito è sufficiente la visita per constatare che si tratta di forme completamente benigne: fibroma, infiammazioni o altro.

- In un certo numero di casi sono invece necessari particolari esami o anche l'asportazione del nodulo.
 - Un nodulo del seno prima dei 30 anni è quasi sempre di natura benigna ma con l'aumentare dell'età aumentano le probabilità che si tratti di un tumore maligno.
 - Il dolore mammario è un sintomo molto frequente, è causa spesso di preoccupazioni, ma non è un sintomo tipico dei tumori maligni. Questi ultimi infatti si manifestano di solito con un nodulo che non provoca dolore.
 - La mastopatia fibrocistica, caratterizzata dalla presenza di piccoli noduli, non deve preoccupare. Invece in presenza di un nodulo unico o di un nodulo più grosso, più superficiale e più sporgente degli altri è bene non fermarsi a questa diagnosi, ma procedere ad ulteriori accertamenti diagnostici.
- La mammografia è un esame molto utile in presenza di un nodulo. Non è pericolosa. Può essere eseguita in 1-2 anni a partire dall'età di 45-50 anni in donne che praticano comunque l'autoesame periodico.

LE TUE MANI:

Lo strumento più sicuro per la prevenzione del tumore.
PUOI IMPARARE A FARE UN CORRETTO AUTOESAME DEL SENO

contattaci

Segreteria:

Piazza Loew-Cadonna, 10
39100 Bolzano
Tel. 0471 402 000
Fax 0471 406 529

Sezione distaccata Merano :

via Leopardi, 1
39012 Merano
tel. 0473 201 470
fax. 0473 201 470

e-mail: info@legatumoribolzano.com

Segreteria:

Piazza Loew-Cadonna, 10
39100 Bolzano
Tel. 0471 402 000
Fax 0471 406 529

Sezione distaccata Merano :

via Leopardi, 1
39012 Merano
tel. 0473 201 470
fax. 0473 201 470