

The background features a stylized illustration of a woman's torso in shades of blue and purple. A breast is shown with a prominent red, irregularly shaped tumor on the left side. The overall aesthetic is clean and medical, with geometric shapes and a soft color palette.

Tumore del **seno**

L'importanza della
prevenzione

OPUSCOLO INFORMATIVO

LO SCREENING MAMMOGRAFICO

I dati AIOM e AIRTUM portano ad essere ottimisti: a fronte di un'incidenza che aumenta lievemente (0,9% annuo) c'è una mortalità che si riduce (1,5%) con percentuali di guarigione intorno al 87-90% e certamente migliorabili. In Italia però ci sono differenze sostanziali nella reale estensione dello screening mammario tra il Nord, il Centro e il Sud: questo squilibrio geografico rappresenta una criticità su cui occorre lavorare molto. Occorre poi estendere i programmi di screening alle donne con età inferiore ai 49 anni: infatti dai dati risulta che l'incidenza è elevata nei soggetti tra i 40 e i 49 anni, pertanto è importante fare screening anche su questo campione di donne.

I CONTROLLI PRIMA DEI 49 ANNI

Ad ammalarsi sono spesso anche le donne con meno di 40 anni escluse dai programmi di screening. Consigliamo ancora tra i 18 e i 30 anni l'autoesame del seno una volta al mese, una settimana dopo la mestruazione, e dai 25 ai 40 anni consigliamo una visita senologica regolare ed eventualmente un'ecografia mammaria. E' bene sottolineare in tal caso l'importanza dell'autoesame (autopalpazione).

L'AUTOPALPAZIONE: CHE COS'E'

L'esame periodico del proprio seno permette di imparare a conoscerne l'aspetto normale e di notare qualsiasi cambiamento rispetto alla fisionomia di base. Certamente in un'epoca in cui la mammografia e talvolta l'ecografia mammaria consentono di rilevare tumori di pochi millimetri, non si può parlare di diagnosi precoce: la sola autopalpazione non basta. Tuttavia è bene evidenziare che, eseguita correttamente e regolarmente, questa tecnica può aiutare a ridurre il rischio di diagnosticare un tumore del seno in fase avanzata. E' un esame che la donna può eseguire da sola anche a partire dai 20 anni di età, una volta al mese, una settimana dopo la fine del ciclo (poiché questa è la fase in cui il seno è meno dolente e turgido). Se si è in gravidanza o in menopausa, il momento in cui eseguirlo è indifferente. Rilevata la presenza di segnali chiaramente differenti dalle condizioni usuali, sarà allora opportuno sottoporsi a una visita senologica.

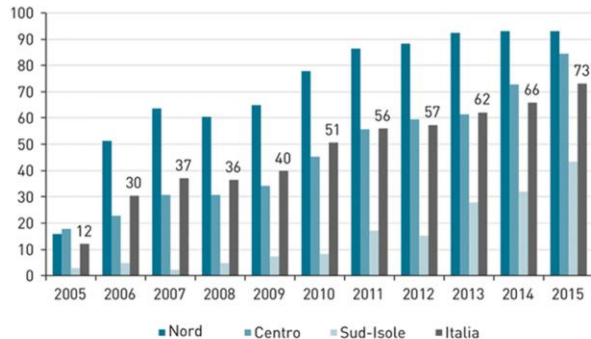
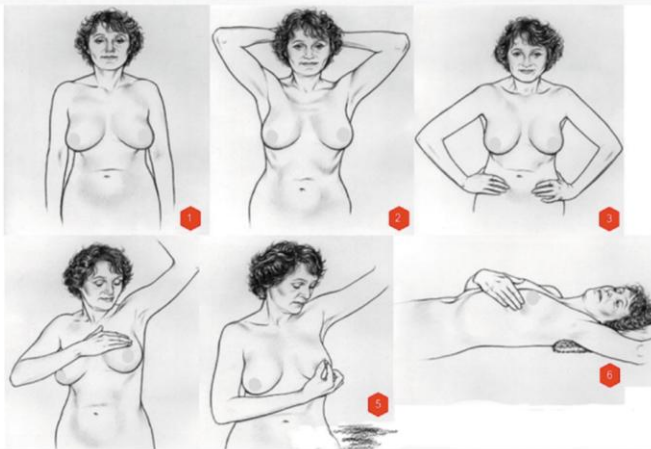


FIGURA 40. Andamento temporale dell'estensione dei programmi di screening colorettole in Italia, per area geografica (%). Persone 50-69enni. Fonte: Osservatorio Nazionale Screening.

COME SI SVOLGE

Davanti allo specchio in un ambiente ben illuminato, osservare le mammelle tenendo le braccia distese lungo i fianchi; poi appoggiarle sul bacino e spingere forte in modo da contrarre i muscoli del petto. Scrutare adesso le eventuali imperfezioni naturali del seno: infatti, solo raramente le due mammelle sono del tutto identiche. Attenzione a un mutamento nel disegno dei seni: un'alterazione del contorno, come un gonfiore, una retrazione cutanea o un'anomala morfologia dei capezzoli. Ripetere la stessa perlustrazione con le braccia ben alzate, mettendo in evidenza la zona ascellare, e successivamente anche di profilo per controllare la linea delle mammelle ed evidenziare irregolarità o vere e proprie sporgenze. A questo punto, piegare il braccio destro dietro la nuca e cominciare a palpare delicatamente la mammella a destra con le dita tese della mano sinistra, a caccia di eventuali masse anomale, indurimenti o ispessimenti.

L'operazione va quindi ripetuta sul seno sinistro. Sdraiarsi, ponendo un cuscino o un asciugamano ripiegato sotto la spalla sinistra e collocando la mano sinistra sotto la nuca: i seni si appiattiranno e il tessuto si distribuirà uniformemente sul petto. Premere delicatamente con le dita tese della mano destra (che va posta piatta) il seno sinistro, descrivendo movimenti circolari lenti per cogliere eventuali noduli. Per un corretto esame procedere in senso orario, come se la mammella fosse l'immaginario quadrante di un orologio, che va palpato in un giro completo: la parte superiore della mammella corrisponde alle ore 12, poi spostarsi su l'1 e così via, fino ad ultimare il cerchio. Anche la zona tra seno e ascella va sondata con cura. Ripetere le stesse manovre sul seno destro naturalmente spostando il cuscino su questo lato. Per finire stringere delicatamente i capezzoli tra le dita per rilevare possibili fuoriuscite di liquido (siero o sangue). Aiutarsi con un fazzoletto: in questo modo si potrà controllare il colore del liquido eventualmente fuoriuscito. È importante che tutte le manovre fin qui indicate vengano sempre effettuate allo stesso modo. Per giunta, questo periodico controllo del seno può essere eseguito mentre si sta sotto la doccia. Infatti certe modificazioni a carico delle mammelle risultano più agevolmente percepibili quando la pelle è umida e i tessuti mammari sono rilassati dal calore dell'ambiente. Se nel corso dell'autoesame dovessero emergere un nodulo, un infossamento o una secrezione, è importante informare il medico, che prescriverà le indagini diagnostiche adeguate allo scopo di fugare ogni dubbio. Non è il caso di allarmarsi, anche se il segnale non va sottovalutato: può trattarsi di un riscontro innocente.





ASSOCIAZIONE
ANGELA SERRA
PER LA RICERCA SUL CANCRO
SEZIONE LOCRIDE

Agenzia



Viaggi

SEDE OPERATIVA/SPORTELLO:

Presso Polo Sanitario Territoriale (Ex Ospedale)

Piazza Oreste Sorace, 12 89048 Siderno (RC)

e-mail: angelaserra.locride@gmail.com

Tel. 0964 399675 - 392 1343245

Dal Lun al Ven dalle ore 9.00 alle 12.00

Le informazioni riportate non possono sostituire il parere e le spiegazioni del tuo medico.