



Parola d'ordine PREVENZIONE



LA PREVENZIONE PER IL TUMORE AL SENO SI FA ATTRAVERSO UNA DIAGNOSI PRECOCE

Oggi sono disponibili indagini diagnostiche, quali la mammografia e l'ecografia, capaci di rilevare la presenza di neoplasie fin dalle fasi iniziali del loro sviluppo.

Oltre a sottoporsi a questi esami con la frequenza consigliata dal medico, occorre che la donna si faccia regolarmente l'autopalpazione nei tempi e nei modi consigliati.

È importante però sottolineare che l'autopalpazione non sostituisce l'indagine diagnostica cardine della diagnosi precoce.



I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

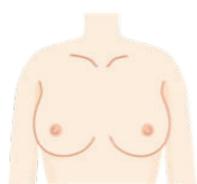


- Variazioni delle dimensioni del seno
- Presenza di noduli o inspessimento all'interno del seno o dell'ascella
- Retrazioni (piccoli avvallamenti) della cute o del capezzolo
- Secrezioni spontanee ematiche o sierose
- Ulcerazioni del capezzolo

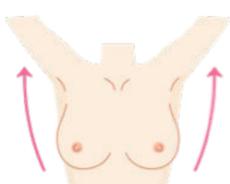
Perdite dai capezzoli non sono necessariamente un segnale d'allarme. Si può trattare di uno squilibrio ormonale o di un disturbo dei dotti galattofori, i canali che convogliano il latte.

QUANDO E COME FARE L'AUTOPALPAZIONE

È buona abitudine effettuare l'autopalpazione del seno mensilmente dopo la fine del ciclo mestruale, sempre nello stesso modo, per rendersi conto, di eventuali cambiamenti.



1. Braccia lungo il corpo, avvicinatevi e osservate qualsiasi cambiamento



2. Alzate le braccia lentamente al di sopra della testa e voltatevi per osservare il profilo



3. Con le mani sui fianchi mettete in tensione i muscoli pettorali, questo permetterà di notare di più qualsiasi cambiamento



4. Osservate il seno da ogni angolo, di lato e sotto, chinatevi in avanti e osservatene la forma



5. Stringete delicatamente il capezzolo tra le dita per vedere se fuoriesce un po' di liquido o di sangue, in tal caso controllate il colore su un fazzoletto bianco



SDRAIATEVI CON LA MANO SOTTO LA NUCA

Con la mano sinistra premere dolcemente la mammella destra, eseguendo movimenti circolari per rilevare eventuali noduli.

Per sentire meglio la mano deve essere piatta con le dita tese e unite. Per non dimenticare nessun punto, si può procedere in senso orario, facendo il giro completo della mammella.

Anche l'area tra seno e ascella va controllata accuratamente.



ISTITUTO ONCOLOGICO VENETO - IRCCS

C.F./P.IVA 04074560287
www.ioveneto.it

