

Autoesame del seno

Ogni giorno in Italia il cancro del seno mette a dura prova molte persone, prime fra cui le donne direttamente colpite da questa malattia e i loro familiari. Si stima che in Italia ogni anno sopravvivono oltre 30.000 nuovi casi di carcinoma alla mammella dei quali oltre 7.000 in età inferiore a 50 anni, oltre 13.000 in età tra i 50 ed i 70 anni e 10.000 in età più anziane. Purtroppo non vi è ancora la possibilità di prevenire l'insorgere di questa forma di cancro. Per questo motivo è molto importante diagnosticare questo tumore maligno in una fase precoce. La diagnosi precoce del carcinoma mammario, nella più parte dei casi, consente trattamenti più semplici ed efficaci nonché un consistente aumento delle probabilità di sopravvivenza. L'autoesame del seno è un metodo semplice ed efficace per imparare a conoscere bene il proprio seno e i suoi cambiamenti. È importante che tutte le donne controllino il proprio seno regolarmente una volta al mese. Solo così possono conoscere il proprio seno al punto da percepirne ogni cambiamento, anche se dovuto semplicemente al ciclo mestruale o all'età. Occorrono diversi autoesami del seno prima di conoscerne nei minimi dettagli le caratteristiche naturali. Per questo si raccomanda di eseguire l'autoesame del seno a tutte le donne, indipendentemente dalla loro età.

Quando consultare un medico:

- un nodulo al seno o all'ascella
- un indurimento sotto la pelle
- qualunque deformazione del capezzolo (es. retroflessione :capezzolo ombelicato)
- secrezioni del capezzolo
- eczemi (eruzioni cutanee) della mammella



Modalità di accesso

Per ottenere una visita o un'altra prestazione specialistica o diagnostica è **necessaria la prenotazione** che può essere fatta personalmente oppure telefonicamente.

Tel. 0721 490670

0721 472206

0721 472395

BIOS SRL
Centro medico polispecialistico
Via Giacometti 34
61020 Montecchio (PU)



Autoesame del seno

Collana Informiamo il paziente

A cura del Dott. Maurizio Sebastiani - Senologo

Autoesame del seno: chi e quando?

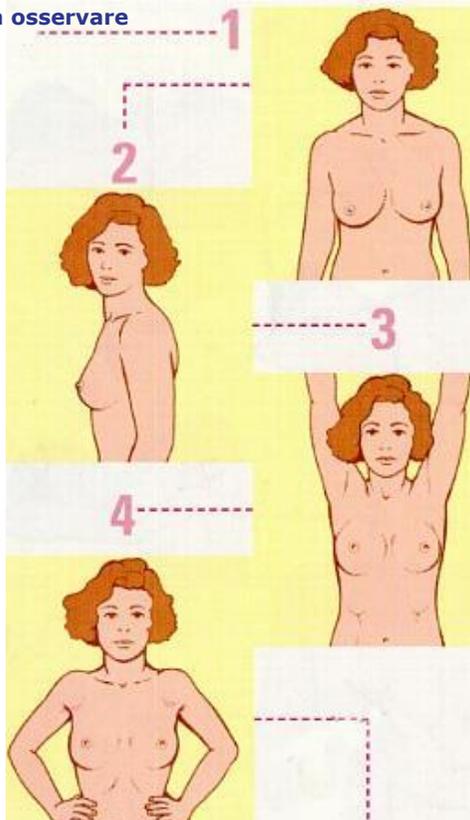
L'autoesame del seno è raccomandato a tutte le donne, indipendentemente dall'età. È consigliabile eseguire l'autoesame del seno regolarmente, una volta al mese.

L'ideale è eseguire l'autoesame del seno nei giorni successivi alle mestruazioni.

Alle donne che non hanno (più) le mestruazioni si raccomanda di scegliere un giorno fisso al mese per l'autoesame del seno. In questo modo la probabilità di dimenticarselo è minore.

Autoesame del seno: come?

Cosa osservare



1) Poniti davanti ad uno specchio con le braccia lungo i fianchi. Osserva e confronta attentamente la forma e il volume delle due mammelle e dei due capezzoli. Potrai facilmente accorgerti che non sono perfettamente uguali, questo è naturale. Verifica se si sviluppano delle alterazioni nel tempo.

2) Ora osserva attentamente anche il profilo di ciascuna mammella. Verifica che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito. Fai soprattutto attenzioni a sporgenze a forma di noduli. Esamina anche l'aspetto della cute: attenzione a eventuali zone raggrinzite o infossate.

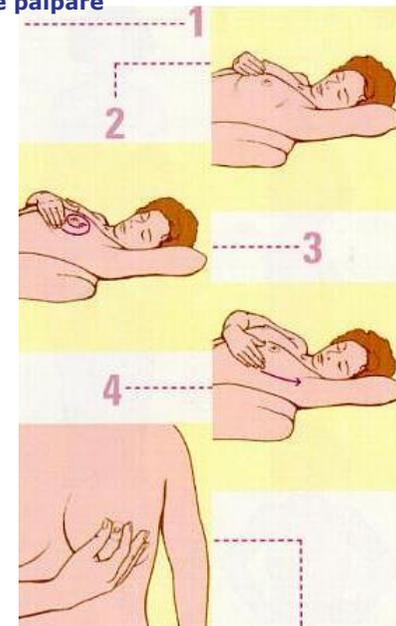
3) Di nuovo di fronte allo specchio solleva entrambe le braccia. Verifica ulteriormente l'aspetto delle due mammelle, confrontandole. Le braccia sollevate danno anche maggiore evidenza alle caratteristiche del capezzolo. Osserva quindi il profilo delle due mammelle anche in questa posizione.

4) Ultima posizione. Poniti di fronte allo specchio, con le braccia sui fianchi. Gonfia il petto. Verifica anche in questa circostanza le caratteristiche delle due mammelle. In questo caso, osservando la pelle più tesa, potrai soprattutto fare attenzione a eventuali alterazioni cutanee. Verifica ancora la regolarità del profilo.

Autoesame del seno: la palpazione

1) Sdraiati, ponendo un cuscino sotto alla schiena, questo servirà a sollevare e a rendere meglio esaminabile il seno. Alza il braccio del lato della mammella da esaminare, con la mano sotto la testa con l'altra mano eseguirai la palpazione.

Come palpare



2) La palpazione segue un movimento a spirale, dall'esterno all'interno, ovvero al capezzolo. Con la punta delle dita unite premi delicatamente in profondità, procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).

3) Ora devi controllare attentamente, partendo dal solco sotto la mammella anche la zona tra il seno e l'ascella. Esegui la manovra col braccio sollevato e poi anche con il braccio abbassato magari stando seduta in questa posizione è più facile riconoscere eventuali noduli in fondo all'ascella (linfonodi)

4) Devi ora prendere tra le dita il capezzolo e premere dolcemente verifica che non vi siano secrezioni. Puoi verificare ciò anche durante la pressione della mammella. Se fuoriesce del liquido controllane il colore con un fazzoletto e riferisci questo dato al tuo medico