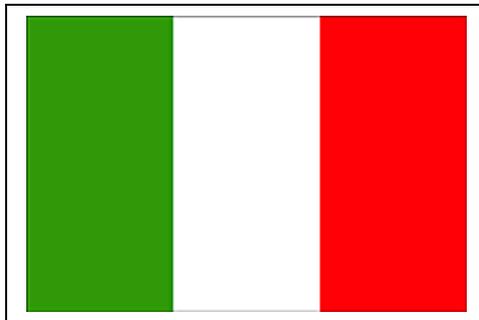




www.italy-ontheroad.it

PREVENTION BREAST'S CANCER



PREVENZIONE DEL CANCRO AL SENO

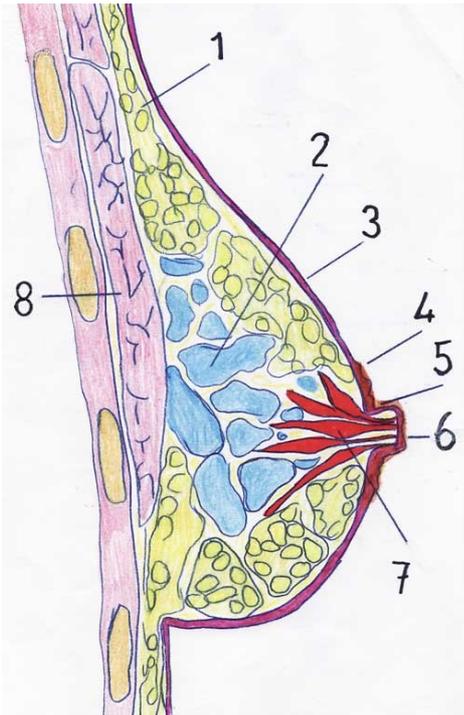
Informazioni generali e consigli.

**DIRITTO ALLA SALUTE PER TUTTE LE DONNE:
partecipa ai programmi di prevenzione gratuiti dei tumori femminili.**

La mammella (IL SENO) è un organo che non ha soltanto funzioni estetiche, come tutto il corpo è soggetto a malattie, dalle più lievi alle più gravi; è fondamentale controllarlo e salvaguardarlo.

In una percentuale grande di casi, le neoplasie (tumore) della mammella vengono evidenziate dalle donne mediante l'autopalpazione.

La pratica periodica dell'autoesame permette di imparare a conoscere il proprio seno e di individuare precocemente modificazioni anche minime e, quindi, più efficacemente trattabili, ricorrendo, in questi casi, sempre al medico il quale inizierà l'eventuale iter diagnostico.



IL SENO.

Sezione della mammella.

1_ Tessuto adiposo (grasso), tessuto connettivo, nervi, arterie, vene: circondano la ghiandola mammaria.

2_ Ghiandola mammaria, con la caratteristica conformazione a “grappolo d’uva”.

3_ Tessuto cutaneo (pelle): racchiude e sostiene la ghiandola mammaria e il tessuto adiposo.

4_ Areola pigmentata.

5_ Tubercoli di Montgomery.

6_ Capezzolo.

7_ Dotti galattofori (da dove uscirà, eventualmente, il latte).

8_ Muscolo pettorale, sul quale poggia la ghiandola mammaria (della mammella).

Alcuni consigli.

- Conosci e valorizza il tuo seno fin dalla giovane età.
- _ Pratica ciclicamente l’autoesame del seno secondo le istruzioni date.
- _ Rivolgiti al medico di fiducia se hai dubbi o problemi.
- _ Sensibilizza sull’argomento altre donne, della tua famiglia e del tuo ambiente.

L’autoesame deve essere fatto subito dopo la fine delle mestruazioni, quando solitamente il seno è “più sgonfio”. In post-menopausa e durante la gravidanza si esegue regolarmente in un giorno qualsiasi del mese.

Per conoscere le caratteristiche del proprio seno è necessario sottoporsi una prima volta alla visita del seno.

La visita del seno si esegue:

- 1) In consultorio (puoi chiedere un medico donna)
- 2) Dal medico di medicina generale (puoi chiedere una donna)
- 3) Dal ginecologo (puoi chiedere una donna)
- 4) Dal chirurgo (puoi chiedere una donna).

L’autoesame **non** sostituisce la visita del seno che ogni donna dovrebbe fare periodicamente.

L’autoesame copre il periodo di tempo che intercorre tra una visita e l’altra.

FAI OGNI MESE L’AUTOESAME DEL SENO.

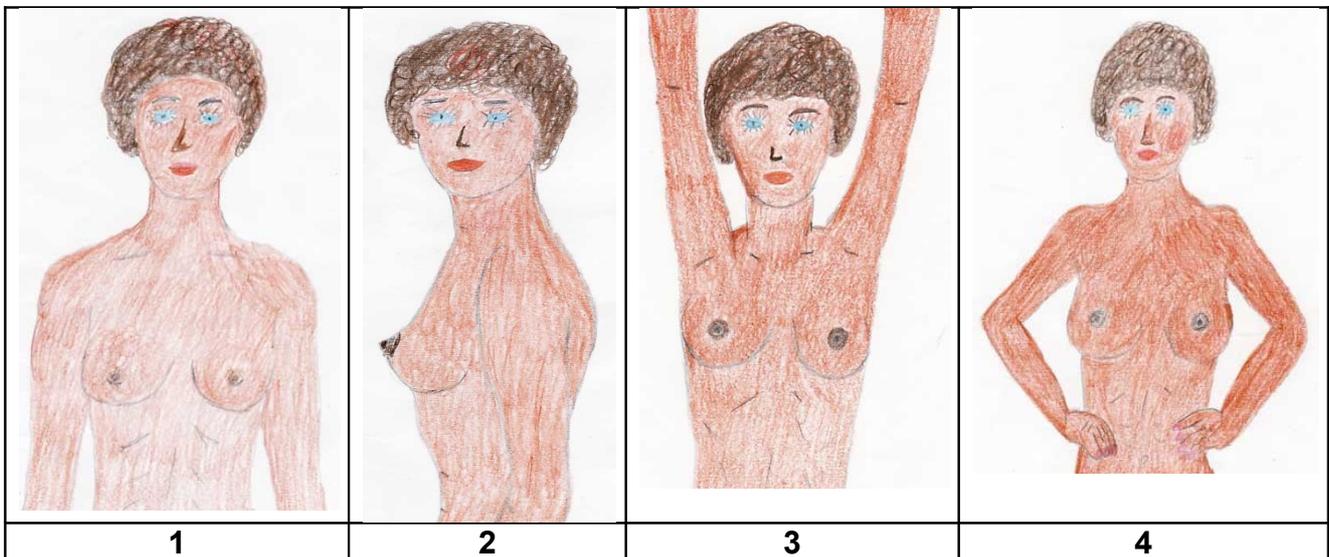
1_ Davanti allo specchio, con le braccia rilassate lungo i fianchi, osserva e confronta attentamente la forma e il volume delle mammelle e dei capezzoli.

Puoi facilmente accorgerti che non sono perfettamente uguali: questo è naturale. Controlla se si sviluppano delle alterazioni, nel tempo.

2_ Davanti allo specchio osserva attentamente il profilo di ciascuna mammella. Controlla che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito. Esamina l'aspetto della pelle: attenzione ad eventuali zone raggrinzite o infossate.

3_ Successivamente solleva le braccia. Controlla ulteriormente l'aspetto delle mammelle. Questa posizione evidenzia maggiormente le caratteristiche del capezzolo. Osserva il profilo delle mammelle.

4_ Adesso con le mani sui fianchi indurisci i muscoli pettorali. Anche in questa posizione controlla le caratteristiche delle mammelle. In questo caso, essendo la pelle più tirata, puoi meglio fare attenzione ad eventuali alterazioni della pelle. Verifica ancora la regolarità del profilo.



Quando consultare il medico.

Quando esiste una irregolarità, rispetto alla solita forma e volume della mammella.

L'aspetto del capezzolo è irregolare.

Il profilo della mammella ha una variazione.

La pelle presenta un'alterazione: zone raggrinzite o infossate.

Cosa osservare

1- Mettiti sdraiata, metti un cuscino sotto alla spalla sinistra, e la mano sinistra sotto alla testa per appiattire i seni; con la mano destra eseguirai la palpazione.

2- La palpazione con la mano a piatto (palmo della mano) segue un movimento a spirale, dall'esterno all'interno del capezzolo.

Con la punta delle dita unite, premi delicatamente, ma in profondità; procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo.

Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli ed indurimenti).

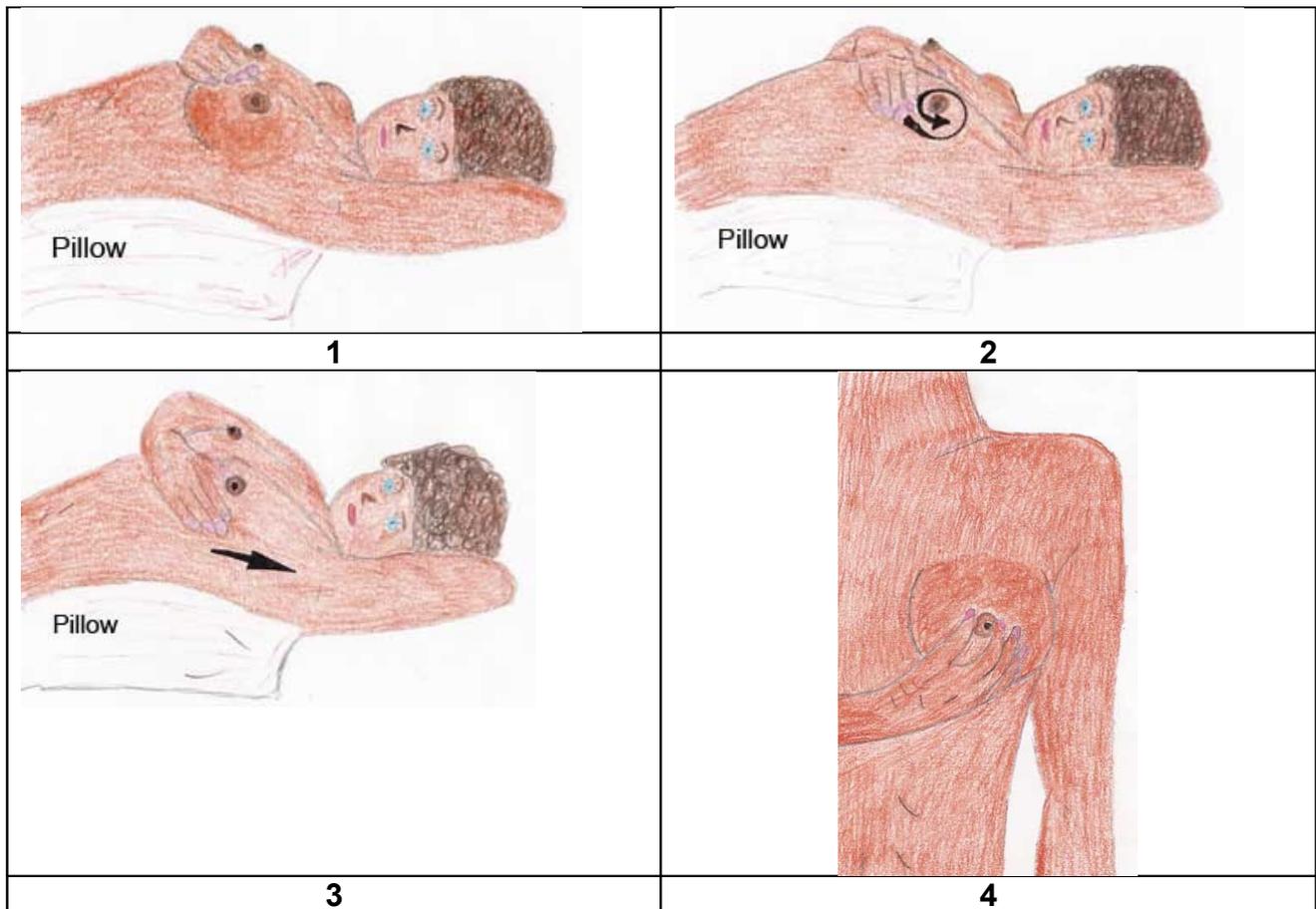
3- Parti dal solco sotto la mammella, controlla la zona tra il seno e l'ascella.

4- Devi prendere tra le dita il capezzolo e premere dolcemente (delicatamente).
Verifica che non vi siano secrezioni.

Se fuoriesce del liquido controllane il colore con un fazzoletto e riferisci questo dato al tuo medico.

La palpazione del seno destro si esegue mettendo il cuscino sotto alla spalla destra, e la mano destra sotto alla testa, con la mano sinistra eseguirai la palpazione.

COME PALPARE



Quando consultare il medico:

- Una variazione della consistenza della ghiandola mammaria (nodulo), o dell'ascella.
- Un indurimento sotto la pelle.
- Qualunque deformazione del capezzolo (introflessione).
- Secrezione del capezzolo.
- Eczemi (eruzioni della pelle) della mammella.

ANNOTA SUL CALENDARIO LA DATA IN CUI HAI ESEGUITO L'AUTOESAME.

SCREENING PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI DEL COLLO DELL'UTERO (PAP-TEST).

Riguarda TUTTE le DONNE dai 25 ai 64 anni.

In base agli studi e all'esperienza internazionale, attraverso questo programma è possibile prevenire l'insorgere dei tumori del collo dell'utero (la parte inferiore dell'utero, o cervice). Le donne della regione Emilia-Romagna interessate sono oltre 1 milione e 100 mila. Vengono chiamate ogni 3 anni per eseguire il pap-test nel consultorio familiare o in centri specializzati dalla Aziende sanitarie.

All'interno del programma, il pap-test e gli eventuali accertamenti successivi, sono gratis. Il programma si fa carico di garantire la continuità del percorso di diagnosi e delle eventuali cure.

PAT-TEST

Il pap-test è un esame citologico (prelievo di cellule) molto utile per diagnosticare precocemente il tumore e le lesioni pre-tumorali della cervice uterina (collo dell'utero). Consiste in una delicata raccolta di cellule dal collo dell'utero mediante una piccola spatola e un piccolo spazzolino; il materiale viene "strisciato" su un vetrino e poi analizzato al microscopio.

Puoi chiedere un medico donna; l'esame non è doloroso.

E' molto importante sottoporsi a questo esame.

Il tumore del collo dell'utero si sviluppa molto lentamente e non è riconoscibile con una normale visita ginecologica. Non dà segno della sua presenza per molto tempo, ma diventa pericoloso se non viene individuato e curato precocemente.

Età e frequenza del pap-test

Tutte le donne dai 25 ai 64 anni vengono invitate ad effettuare l'esame ogni 3 anni con una lettera spedita dalla propria Azienda Usl.

Questo esame è gratuito, così come gli eventuali accertamenti successivi.

Il pap-test non è doloroso e non è pericoloso.

Il risultato dell'esame, se negativo, viene comunicato, al massimo entro un mese, attraverso una lettera.

Qualora siano presenti nell'esame alterazioni cellulari, non necessariamente di origine tumorale, l'interessata (la donna) verrà chiamata telefonicamente per concordare gli ulteriori accertamenti diagnostici da effettuare.

Nel caso siano necessari altri accertamenti, le donne vengono seguite durante il percorso di diagnosi e delle eventuali cure, sempre gratis.

Limiti del pap-test.

In alcuni casi il pap-test non evidenzia lesioni della cervice uterina, anche se presenti. E' da ricordare che le lesioni pre-tumorali, in una vasta percentuale di casi, non evolvono (non si sviluppano, non crescono) verso lesioni più avanzate e possono anche regredire spontaneamente.

Up dated: 03 November 2007