

## DIAGNOSI PRECOCE

E' molto importante perché è in grado di ridurre la mortalità. La diagnosi di un tumore della mammella inferiore a 1 cm aumenta le possibilità di cura e le probabilità di guarigione. La diffusione di programmi di screening e la maggiore consapevolezza della donna dell'importanza di sottoporsi a ecografie, mammografie e visite senologiche periodiche hanno migliorato la sopravvivenza e ridotto il tasso di mortalità.

## SCREENING SENOLOGICO

I provvedimenti per la buona salute della mammella sono:

### 1) Auto-esame della mammella.

Impara a riconoscere l'aspetto e la consistenza normale delle mammelle. L'esame del seno mediante una regolare autopalpazione è un modo per verificarne lo stato di normalità e notare qualsiasi cambiamento. Riferisci tutti i cambiamenti al tuo medico.

### 2) Visita medica periodica.

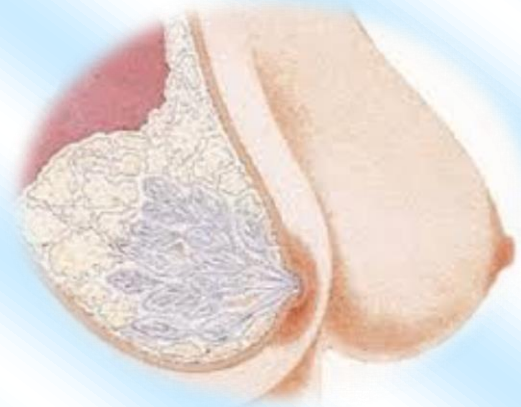
Sottoponiti ad una visita al seno dal tuo medico almeno una volta ogni 3 anni iniziando dall'età di 20 anni, e annualmente dopo i 40 anni. Questo esame può rivelare anomalie non evidenziate dalla mammografia o dall'ecografia.

### 3) Mammografia/ecografia dai 40 anni in poi.



## PREVENZIONE DEI TUMORI DELLA MAMMELLA

### La diagnosi precoce



Giovanni B. D'Errico

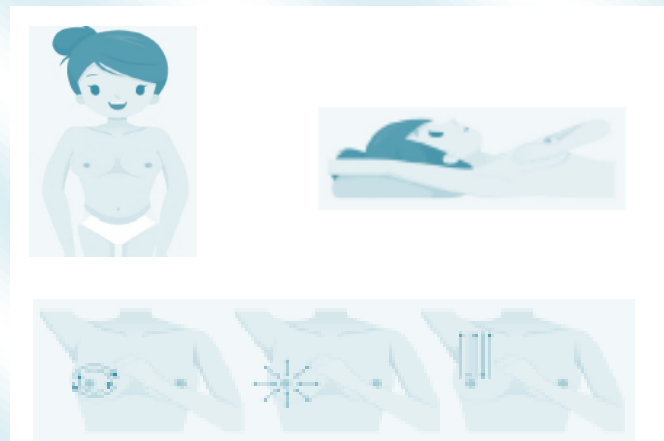
## AUTOPALPAZIONE DELLA MAMMELLA

**DAVANTI ALLO SPECCHIO** • Premi con forza le mani sui fianchi per tendere la muscolatura del torace. • Osserva attentamente qualsiasi cambiamento di dimensione, forma o profilo delle mammelle. • Ricerca qualsiasi cosa insolita - secrezioni, pieghe, avvallamenti o modifiche del tessuto cutaneo.

**SDRAIATA** • Sdraiati distesa sulla schiena mettendo la mano sinistra dietro alla testa ed un cuscino sotto la spalla sinistra. • Usa i polpastrelli delle tre dita medie della mano destra per eseguire movimenti circolari sovrapposti delle dimensioni di una moneta sulla mammella. • Applica tre diversi livelli di pressione con i polpastrelli - lieve, moderata e forte - per la valutazione del tessuto mammario. • Usa ciascun livello pressorio per la ricerca di eventuali noduli prima di spostarti nella zona vicina. • Inizia dall'ascella e scendi fino alla parte inferiore della mammella. • Usa gli stessi movimenti circolari muovendo la mano verso l'alto ed il basso fino a coprire l'intera area della mammella.

Ripeti la ricerca sulla mammella destra utilizzando la mano sinistra.

**SEDUTA O IN PIEDI** • Solleva leggermente il braccio. • Usa gli stessi movimenti circolari dei polpastrelli per esaminare ciascuna ascella. Questo auto esame non sostituisce la visita periodica presso un medico qualificato. Riferisci al tuo medico la comparsa di ogni nodulo o di ogni alterazione che riguardano la mammella.



La prevenzione del tumore della mammella