

LE TUE MANI SU DI TE

Tecniche di autopalpazione al seno

*Progetto «QUA LA MANO» de
Il Ritrovo di Roberta*

Autore: Dr Daniele Ballati

Presidente Lions Club Valle del Serchio

In questo documento troverete informazioni su:

- ▣ Le origini del tumore
 - ▣ I fattori di rischio
 - ▣ Epidemiologia
 - ▣ I sintomi
 - ▣ La prevenzione
 - ▣ L'autopalpazione
- 

Le origini del tumore



I fattori di rischio

Fattori
riproduttivi /
ormonali

Familiarità ed
ereditarietà

Fattori
dietetici e
metabolici

Radioterapia
del torace

Precedenti
displasie o
tumori al seno

I fattori di rischio

Fattori riproduttivi / ormonali

- Lungo periodo del periodo fertile
- Nulliparità o prima gravidanza dopo i 37 anni
- Mancato allattamento al seno
- Terapia Ormonale Sostitutiva durante la menopausa

Familiarità ed ereditarietà

- Il 20% ca dei tumori al seno riconosce una spiccata familiarità per mutazione genetica ereditabile dei Geni BRCA1 BRCA2
- Questi due Geni hanno la capacità di individuare e riparare i danni nel nostro DNA
- Quando mutano, le nostre cellule diventano anormali, quindi tumorali

Fattori dietetici e metabolici

- Obesità
- Sindrome Metabolica
- Obesità addominale
- Ipertensione
- Aumento del colesterolo e/o di trigliceridi
- Diabete o alterato metabolismo glucidico
- Abuso di alcol

IN QUALE PARTE DEL SENO HA ORIGINE IL TUMORE?

Dotti
Galattofori

- Sono i canali che portano il latte materno (dai lobuli ai capezzoli)

Tessuto
circostante

L'origine nei Lobuli è meno frequente

Metastasi

- Tramite i vasi sanguigni e il circolo linfatico

Epidemiologia: qualche numero

45-50.000 donne ogni anno in Italia

11% di rischio prima degli 85 anni

3% di rischio di morte

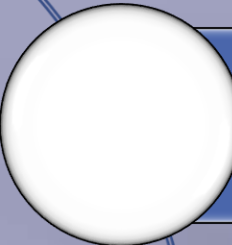
1° causa di morte di tumore per le donne

MAGGIOR TASSO DI GUARIGIONE

Entro 1 anno dalla diagnosi il 96% è viva, l'87% supera i 5 anni e il 38% supera i 10 anni

Ogni anno, in Italia quasi 300 uomini vengono colpiti dal tumore alla mammella

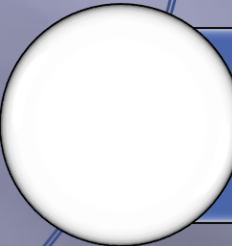
I sintomi



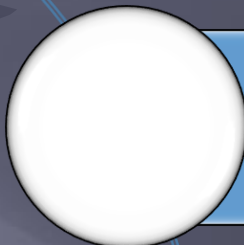
Presenza di un Nodulo nella mammella (non causa dolore e ha contorni irregolari)



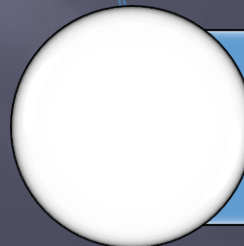
Rigonfiamento parziale o totale del seno



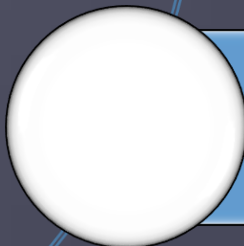
Trasformazione della pelle (a buccia d'arancia)



Cambiamenti nella forma (es avvallamenti o alterazioni del capezzolo)



Perdite di liquido o sangue dal capezzolo



Rigonfiamento dei linfonodi nel cavo ascellare (intorno alla clavicola o al collo)

La prevenzione

SCREENING ONCOLOGICO

- Mammografia periodica per intercettare in fase precoce un eventuale tumore
- In Toscana, lo screening prevede un Controllo Mammografico ogni anno (donne fra 45 e 49 anni), ogni 2 anni (donne fra i 50 e 74 anni)

SCREENING SPONTANEO

- Insieme al Medico di Famiglia, da iniziare verso i 25 – 30 anni con l'Ecografia Mammaria
- Dai 40 anni esecuzione della Mammografia e, se opportuno, Visita Senologica

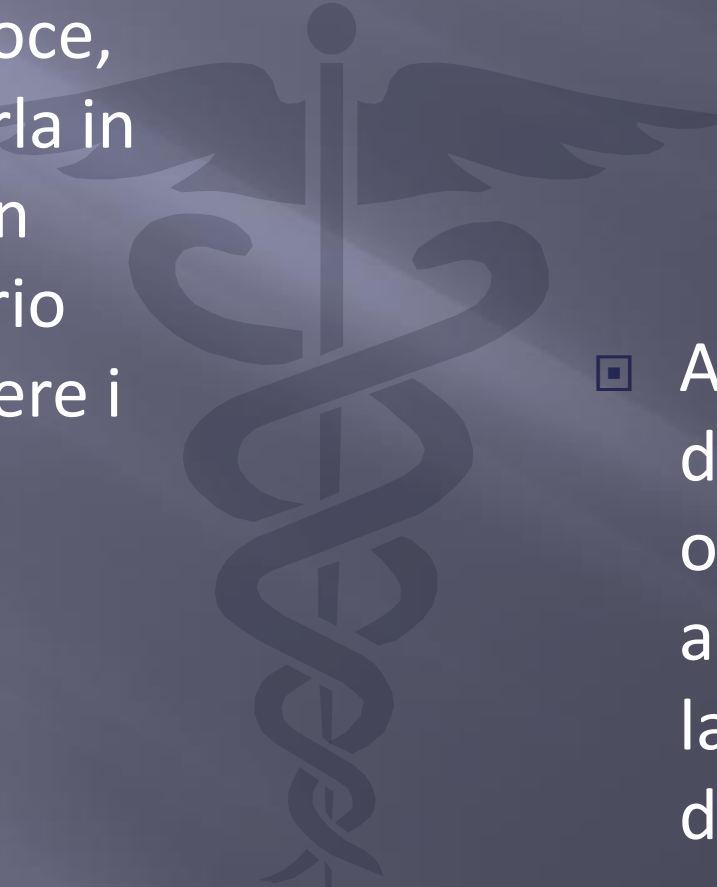
RISONANZA MAGNETICA MAMMARIA

- In casi particolari, come in caso di mutazione dei Geni BRCA1 E BRCA2 (in aggiunta alla Mammografia annuale)

**E'
IMPORTANTE!!!**

L'autopalpazione

- ▣ Sebbene non sia un vero strumento di diagnosi precoce, è importantissimo effettuarla in modo corretto e regolare, in modo da conoscere il proprio seno e imparare a riconoscere i cambiamenti
- ▣ A partire dai 20 anni, ogni donna può eseguire questa operazione da sola, una volta al mese, una settimana dopo la fine del ciclo (anche durante la gravidanza)



L'Autopalpazione: come si fa (1 di 3)

OSSERVAZIONE

- ▣ Davanti allo specchio, in ambiente ben illuminato, osservare le mammelle tenendo le braccia distese lungo i fianchi. Poi appoggiarle sui fianchi e spingere forte in modo da contrarre i muscoli del petto
- ▣ Scrutate adesso le eventuali imperfezioni naturali del seno: un'alterazione del contorno, la presenza di un gonfiore, di una retrazione cutanea, di una anomalia morfologica dei capezzoli
- ▣ Ripetere la stessa perlustrazione con le braccia ben alzate, mettendo in evidenza la zona ascellare e, successivamente, anche di profilo per controllare eventuali irregolarità o vere e proprie sporgenze

L'Autopalpazione: come si fa (2 di 3)

AUTOPALPAZIONE

- ▣ Piegare il braccio destro dietro la nuca e cominciare a palpare delicatamente la mammella destra con la mano sinistra e le dita tese a cercare eventuali masse anomale, indurimenti o ispessimenti
- ▣ Ripetere l'operazione sul seno sinistro (ricordate: i seni non sono uguali fra loro)
- ▣ Per un corretto esame, procedere in senso orario e va sondata con cura anche la zona fra seno, ascella e cavo ascellare

L'Autopalpazione: come si fa (1 di 3)

AUTOPALPAZIONE

- ❑ Dopo aver effettuato la palpazione in piedi, è opportuno eseguirla anche da sdraiate. 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 in modo uniforme sul petto, mentre la mano destra con le dita tese effettuerà l'esame
- ❑ L'operazione viene poi ripetuta sul seno destro
- ❑ Per terminare l'esame, stringere delicatamente i capezzoli tra le dita per eventuali uscite di liquido (siero o sangue – da raccogliere con un fazzoletto per mostrarlo al medico)

**GRAZIE PER AVER LETTO QUESTO IMPORTANTE
DOCUMENTO!**



*Associazione ODV
Il Ritrovo di Roberta*