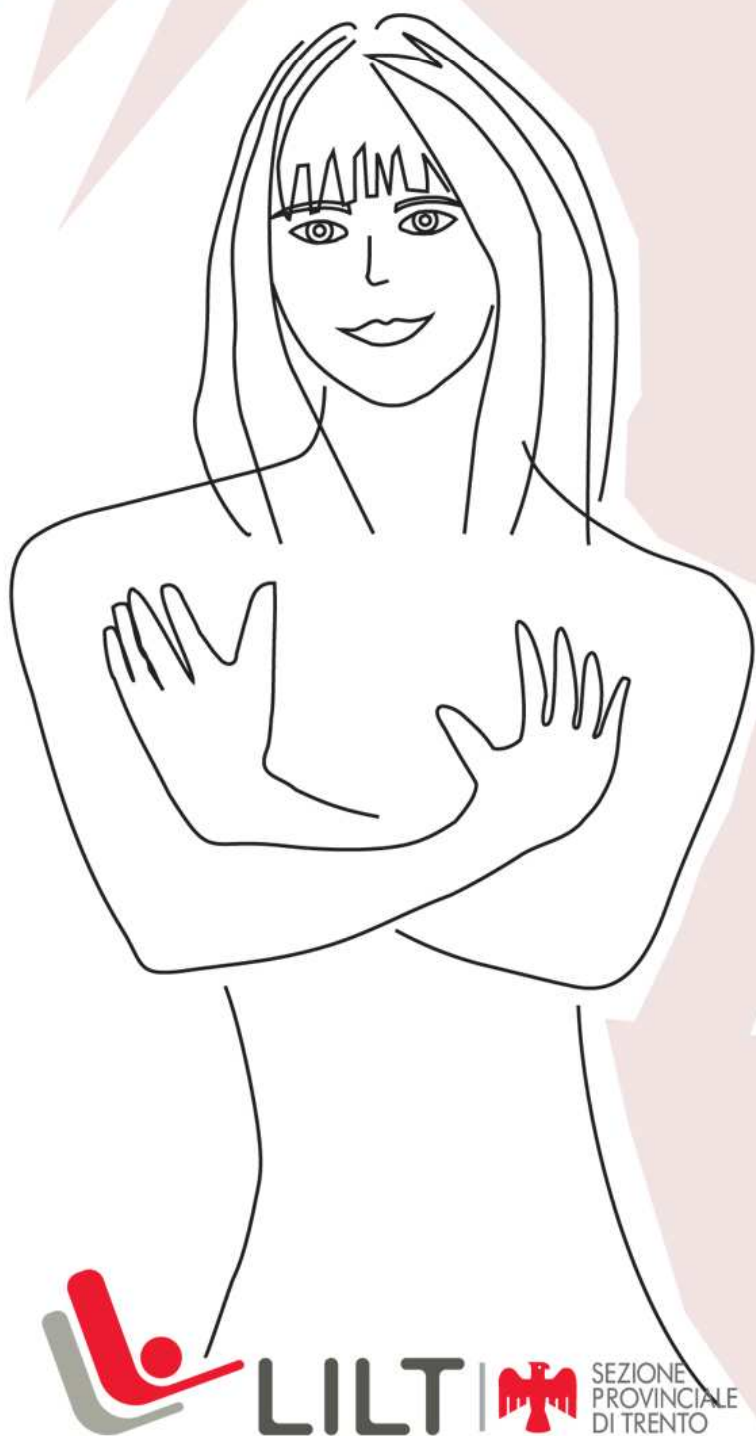


# Conoscerti ti aiuta



## CAMPAGNA DI PREVENZIONE ONCOLOGICA:

### INDICAZIONI PER L'AUTOESAME DEL SENO

La Prevenzione e la diagnosi precoce sono le armi più efficaci contro il tumore e possono salvare la vita. È importante rivolgersi al proprio medico per farsi indicare quali visite ed esami di diagnosi precoce eseguire, partecipare allo screening provinciale, e imparare a controllare da sola il proprio seno.

Il primo segno di un tumore della mammella è quasi sempre la presenza di un nodulo, che, quando viene scoperto, può essere più piccolo di un pisello e generalmente non provoca dolore.

In questa fase non vi sono gonfiori, ispessimenti o raggrinzamenti della pelle; ma anche un nodulo molto piccolo situato sotto la cute può essere avvertito con l'auto-palpazione.

#### I segni a cui si deve fare attenzione sono i seguenti:

- comparsa di un nodulo in sede mammaria;
- raggrinzamento o infossamento della pelle;
- alterazione del volume o della forma delle mammelle;
- secrezione sierosa-ematica dal capezzolo;
- presenza di piccole squame o retrazione recente del capezzolo.

La presenza di uno o più di questi segni non significa necessariamente l'esistenza di un tumore, ma è opportuno consultare subito il medico per scoprirne la causa.

I dolori mammari raramente sono causati da un tumore; il medico spesso può spiegarne il motivo.



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

Sez. TRENINA **prevenire è vivere**

C.so 3 Novembre 134 - 38122 Trento - Tel.0461.922733  
info@liltrento.it





## POSIZIONE:

Sdraiate sulla schiena con il braccio sotto la testa. Le donne con seni più grossi dovrebbero mettere un cuscino o un asciugamano sotto la spalla, dalla parte del seno da esaminare.

Se preferiscono, le donne con seni più piccoli e sodi, possono stare in piedi (per esempio durante la doccia).



## METODO:

Esamina il seno sinistro usando la mano destra. Cambia mano e posizione del cuscino per la mammella destra. Premi dolcemente e con le dita a piatto fai piccoli movimenti circolari dall'esterno all'interno.

Bisogna fare vari movimenti con una certa decisione ma senza premere eccessivamente, considerando la mammella come un cerchio con 4 quadranti. I noduli vanno ricercati in ciascun quadrante e nell'area centrale del capezzolo, che deve essere leggermente premuto tra pollice ed indice per evidenziare eventuali secrezioni.

L'esame del seno deve essere fatto una volta al mese. Il momento migliore corrisponde al termine di ogni periodo mestruale, quando il seno è generalmente meno teso; questo esame mensile va continuato anche dopo la menopausa e durante la gravidanza.

Non allarmarti se durante l'auto-palpazione trovi qualcosa che ritieni anormale. Consulta immediatamente il tuo medico.

