



UOC Senologia

Direttore: dottoressa Federica Fantozzi

AUTOESAME DEL SENO



1

PERCHÉ È IMPORTANTE?

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 al medico senologo che inizierà l'eventuale iter diagnostico.

QUANDO VA FATTO?

L'autoesame deve essere fatto subito dopo la fine della mestruazione, quando di solito il seno è "più sgonfio". In post-menopausa e durante la gravidanza si esegue regolarmente in un giorno qualsiasi del mese.

COME FARE?

Davanti allo specchio:

1. con le braccia rilassate lungo i fianchi osserva e confronta attentamente la forma, il volume ed il profilo delle mammelle e dei capezzoli. Potrai facilmente accorgerti che non sono perfettamente uguali, questo è naturale. Controlla che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito. Esamina l'aspetto della cute: attenzione ad eventuali zone raggrinzite o infossate
2. successivamente solleva le braccia, controlla ulteriormente l'aspetto delle mammelle, il loro profilo e le caratteristiche del capezzolo
3. ora con le mani sui fianchi contrai i muscoli pettorali. Anche in questa posizione controlla le caratteristiche delle mammelle ed il loro profilo. Ora la pelle è più tesa e potrai notare eventuali alterazioni cutanee.



2

Consulta il medico se noti:

- irregolarità dell'aspetto del capezzolo;
- variazione del profilo della mammella;
- alterazioni della cute: zone raggrinzite o infossate.



3

Prima in piedi e poi sdraiata, ponendo un cuscino sotto la spalla sinistra e la mano sinistra sotto la nuca; con la mano destra esegui la palpazione del seno sinistro (viceversa sul lato destro):

1. la palpazione con la mano a piatto segue un movimento a spirale, dall'esterno all'interno verso il capezzolo. Con la punta delle dita unite premi delicatamente, ma in profondità; procedi nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti)
2. ora controlla, partendo dal solco sotto la mammella, la zona tra il seno e l'ascella. Esegui la manovra col braccio sollevato e poi con il braccio abbassato, meglio se seduta. In quest'ultima posizione è più facile riconoscere eventuali noduli (linfonodi) in fondo all'ascella
3. osserva il capezzolo: verifica che non vi siano secrezioni; se fuoriesce del liquido controlla il colore con un fazzoletto e riferiscilo al tuo medico. La palpazione del seno destro si esegue con la mano sinistra ponendo il cuscino sotto la spalla destra e la mano destra sotto la nuca.

Legenda

1 : Ispezione

2 e 3 : Palpazione

Consulta il medico se noti:

- un "indurimento" localizzato della ghiandola mammaria
- qualunque deformazione o secrezione del capezzolo
- retrazione della pelle
- arrossamenti localizzati o diffusi della mammella
- aumento delle dimensioni di un linfonodo dell'ascella



UOC Senologia

Direttore: dottoressa Federica Fantozzi



IL DECALOGO DELLE BUONE ABITUDINI PER RIDURRE IL RISCHIO DI TUMORE ALLA MAMMELLA



ATTIVITÀ FISICA

Pratica almeno 30 minuti al giorno di attività fisica di moderata intensità (camminata veloce, ballo, lavori domestici).



CEREALI INTEGRALI

Consuma cereali integrali (riso, orzo, farro, mais, frumento) in chicco e loro derivati (pasta, pane).



PESO CORPOREO

Mantieni il tuo peso forma. Nelle donne un valore di circonferenza vita superiore a 88 cm si associa ad un maggior rischio di malattie metaboliche.



LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL, NON FUMARE

Per una buona prevenzione oncologica non fumare. Evita il consumo di bevande alcoliche o consumane piccole quantità solo occasionalmente (non superare il bicchiere di vino o una birra piccola al giorno).



SALUTE DELLE OSSA

Assumi quotidianamente alimenti ricchi di calcio (yogurt, formaggi magri, frutta secca). Esposti alla luce solare per 30 minuti al giorno (non sole diretto) con un po' di pelle scoperta, per un buon apporto di Vitamina D.



CUCINA IN MANIERA SALUTARE

Diminuisci il consumo di grassi saturi, zucchero e sale e prediligi fonti proteiche come legumi e pesce azzurro.



COMPOSIZIONE DEI PASTI

Componi il pasto per metà di frutta e verdura di stagione, cibi con un basso apporto calorico grazie al loro alto contenuto di acqua e fibre e con alte concentrazioni di vitamine e minerali. Limita il sale e prediligi le erbe aromatiche e le spezie.



LIMITA GLI ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Riduci il consumo di cibi ad elevato apporto calorico derivante da zuccheri e grassi concentrati in un piccolo volume. Il loro consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo.



BERE MOLTA ACQUA

Bevi almeno tra il litro e mezzo e i due litri di acqua al giorno anche sotto forma di tisane, zuppe e frullati freschi.



DORMIRE A SUFFICIENZA

La carenza cronica di sonno è un potente fattore di stress biologico. Dormi almeno 7-8 ore per notte

UOC Senologia

Tel. segreteria: 0577 586440 (lun-sab 9-13); tel. screening: 0577 586442

email: senologia@ao-siena.toscana.it