



Area Dipartimentale di Radiologia e Diagnostica per Immagini

Direttore Dott. Lanfranco Musto

Dipartimento della Salute della Donna e del Bambino

Direttore Dr. Felice Nunziata

AUTOPALPAZIONE STRATEGIA PER UNA DIAGNOSI PRECOCE



AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

Direttore Generale
Ing. Sergio Florio

Direttore Sanitario
Dr. Mario Nicola Vittorio Ferrante

STRATEGIA PER UNA DIAGNOSI PRECOCE

Dall'età di 20 anni:
autopalpazione mensile

Da 20 a 39 anni:
esame clinico della mammella ogni 3 anni

Dall'età di 40 anni:
esame clinico della mammella ogni anno
mammografia ogni anno

Dall'età di 50 anni:
mammografia ogni anno
gratuita ogni due anni (screening)

**Approfondimenti con Diagnostica per Immagini
sulla base dei risultati**



AUTOPALPAZIONE

- L'autopalpazione consente di aumentare le possibilità di prevenzione e identificazione precoce dei tumori del seno. Aumenta pertanto le possibilità di diagnosi tempestive offerte dallo screening.

- Con un attento esame del proprio seno, una donna può imparare a conoscerne la normale struttura e a capire quando si verifica qualche cambiamento.
- E' importante che l'autopalpazione sia eseguita correttamente, una volta al mese e sempre nello stesso periodo.

- Le donne in età fertile possono eseguirla alcuni giorni dopo il termine del ciclo mestruale, quando la mammella è meno tesa e dolente.

- Le donne in menopausa possono eseguirla il primo giorno di ogni mese.

LE ALTERAZIONI DA RICERCARE DURANTE L'AUTOPALPAZIONE SONO:

- la comparsa di un nodulo o di un addensamento nella mammella o nel cavo ascellare
- una variazione di dimensione, di forma o un'asimmetria delle mammelle
- una tumefazione della mammella
- qualsiasi alterazione cutanea, quale una retrazione od una irritazione
- arrossamento o desquamazione del capezzolo o della cute mammaria
- secrezione ematica o siero-ematica dal capezzolo
- dolore o aumentata sensibilità del capezzolo
- retrazione del capezzolo: introflessione o rotazione in una posizione differente
- Se si evidenziano una o più di queste alterazioni, è necessario rivolgersi quanto prima al medico specialista, per una corretta valutazione diagnostica.

COME ESEGUIRE L'AUTOPALPAZIONE

- E' importante guardare e sentire entrambe le mammelle e il cavo ascellare.
- E' necessario impiegare i polpastrelli delle tre dita centrali (indice, medio, anulare) e non la punta.
- Il tempo richiesto varia a seconda delle dimensioni delle mammelle, in linea di massima sono sufficienti 15-20 minuti al mese.

AREE DA ESAMINARE CON PARTICOLARE CURA

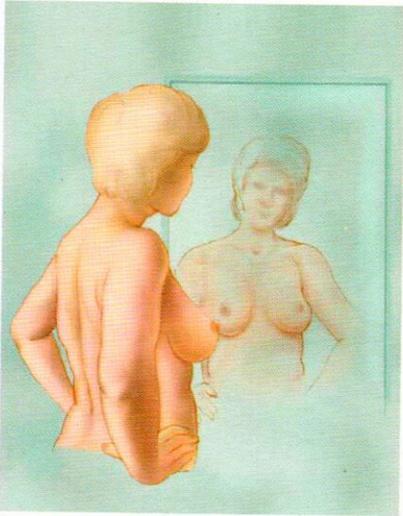
- Naturalmente è importante valutare l'intera mammella con la massima cura, ricordandosi però che circa la metà dei tumori insorge nei quadranti supero-esterni, in prossimità del cavo ascellare.

VALUTAZIONE DEL CAPEZZOLO

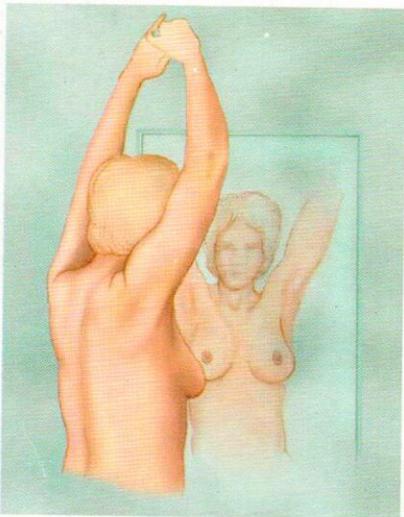
- Circa un terzo dei tumori insorge nell'area dietro il capezzolo.
- E' necessario comprimere il capezzolo e valutare l'eventuale secrezione di liquido, che se è giallo o verdognolo è normale. Al contrario, se è scuro o francamente ematico è da segnalare al proprio medico curante.

GUARDARE (ispezione)

- Deve essere fatta davanti ad uno specchio in un luogo ben illuminato, in quattro passaggi successivi:



- con le braccia appoggiate sui fianchi per valutare una alterazione cutanea o del capezzolo

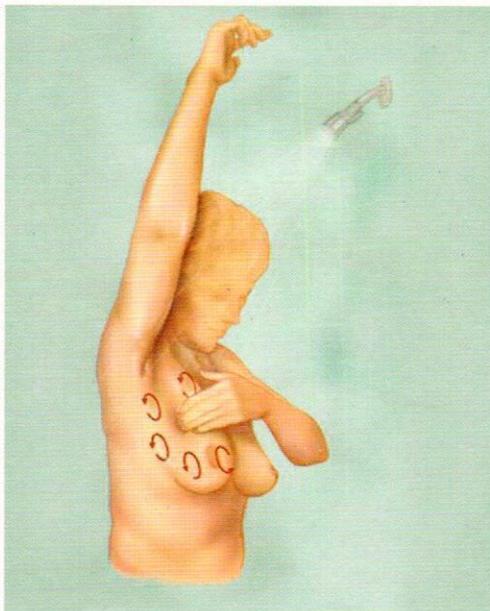


- con le braccia in alto o con le mani dietro alla testa

•SENTIRE (palpazione)

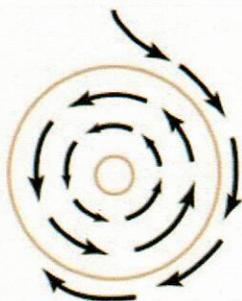
- Può essere effettuata sia nella posizione eretta che nella posizione supina.

Posizione eretta.

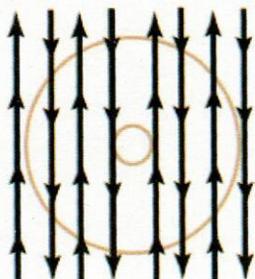


- La mammella può essere esaminata anche sotto la doccia; la pelle lubrificata dal sapone rende più agevole la palpazione.
- Portare il braccio destro dietro la testa. Usando la mano sinistra, esaminare la mammella destra e il cavo ascellare omolaterale, cercando di rilevare la presenza di eventuali nuovi nodi, seguendo i tre schemi di palpazione indicati di seguito.
- Nello stesso modo, esaminare la mammella sinistra.

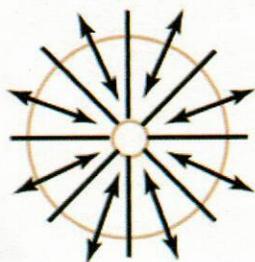
SCHEMI



- esaminare la mammella creando degli anelli concentrici che si chiudono in una spirale, partendo dai quadranti esterni, per terminare nell'area del capezzolo



- esaminare la mammella con dei movimenti verticali, coprendo l'intera area



- esaminare la mammella “per quadranti”, con movimenti dall'interno all'esterno e viceversa

•Posizione supina:



• Sdraiarsi con un cuscino o un asciugamano sotto la spalla destra e portare la mano destra dietro la testa. Controllare con la mano sinistra tutta la mammella ed il cavo ascellare destro.

• Ripetere per la mammella controlaterale.



Palpare accuratamente l'intera mammella.

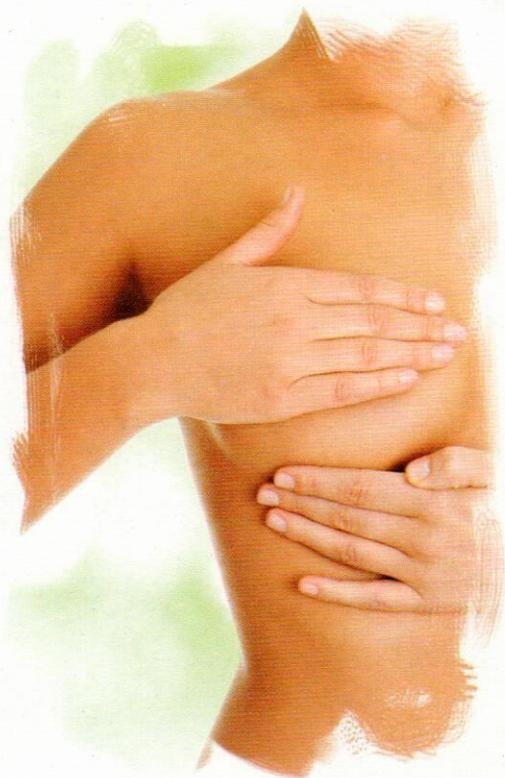


Esaminare con cura anche la regione del cavo ascellare.



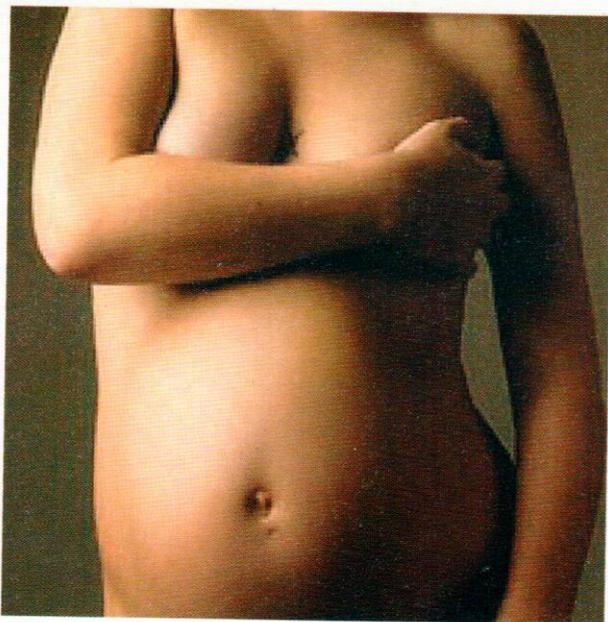
Comprimere il capezzolo per evidenziare l'eventuale presenza di una secrezione.

- Quando si palpa la mammella bisogna esercitare tre differenti livelli di pressione (lieve, moderata e forte) e dei piccoli massaggi circolari.
- Non sollevare le dita durante la palpazione, per evitare di non esaminare un'area.
E' preferibile eseguire l'autopalpazione in un ambiente caldo o durante la doccia, in maniera tale che il tessuto mammario sia rilassato. Il freddo può determinare una contrazione della mammella e del capezzolo, tale da rendere difficoltoso l'esame.



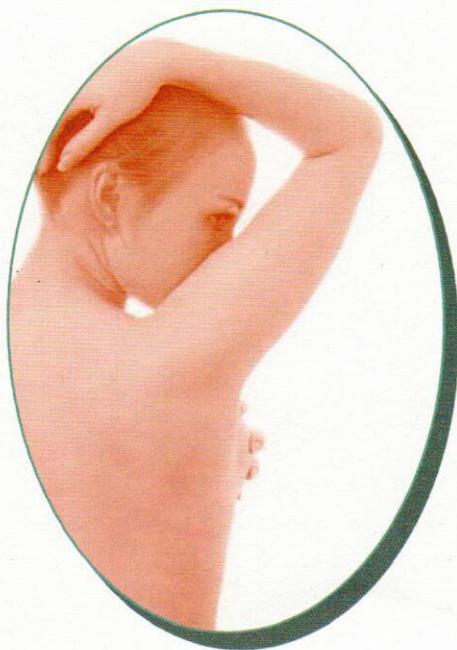
AUTOPALPAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA

- Le donne devono continuare ad eseguire l'autopalpazione durante tutto il periodo della gestazione, così come è importante che in questo periodo vengano visitate dal medico specialista, preferibilmente sempre lo stesso, in maniera che sia più agevole il riscontro di eventuali nuove alterazioni.
- Il fine è quello di evitare, durante la gravidanza, il ritardo diagnostico e quindi carcinomi in stadio avanzato.



COME FARE

- con le mani che premono sulle anche per contrarre i muscoli pettorali
- piegandosi in avanti con le mani appoggiate sui fianchi
- Queste manovre consentono di evidenziare alterazioni di forma e di dimensioni delle mammelle, retrazioni cutanee, alterazioni di forma e di posizione del capezzolo, arrossamenti o altre irregolarità della cute.



RACCOMANDAZIONI

Se hai dei dubbi o dei sospetti, è opportuno che consulti sempre il tuo medico di fiducia (Medico di Medicina Generale) o il medico specialista del Consultorio o il medico specialista di altra struttura pubblica o privata.

