

# **AUTOESAME DEL SENO**

A cura del Dott. G. Antonini

## **COSA E' ?**

**L' AUTOESAME DEL SENO** è una metodica diagnostica praticata periodicamente dalla donna; l' insieme delle manovre premette alla donna di rilevare, attraverso la profonda conoscenza del proprio seno, alterazioni anche minime della sua struttura, con la conseguente possibilità di evidenziare stati patologici in una fase molto precoce, quindi curabile.

## **QUANDO ESEGUIRE ?**

L' AUTOESAME DEL SENO deve essere eseguito almeno una volta ogni 3 mesi, 4-5 giorni dopo il termine delle mestruazioni, quando la ghiandola è meno tesa, e quindi più esplorabile.

## **COME ESEGUIRE ?**

L' AUTOESAME DEL SENO si compone di alcune semplici manovre, da eseguire in ordine:

1. A torso nudo, davanti allo specchio, con le braccia lungo il corpo osservare eventuali asimmetrie dei capezzoli e dei profili della pelle.
2. Ripetere l' osservazione con le braccia alzate sopra la testa, con il corpo di fronte e di profilo, inclinando anche il busto in avanti. Braccia lungo il corpo Braccia sopra la testa
3. Busto avanti
4. Ripetere, sempre davanti allo specchio, l' esame appoggiando le mani sui fianchi facendo forza (si contraggono i muscoli pettorali).
5. Eseguendo queste manovre regolarmente e con metodo, imparerete a conoscere la forma, il volume dei vostri seni e a rilevare facilmente e precocemente qualsiasi modificazione avvenuta tra 2 esami consecutivi.
6. Sdraiatevi su un piano rigido mettendo un cuscino sotto le spalle e un braccio sotto la testa: con la mano a piatto e le dita ben tese, esplorate il seno comprimendolo delicatamente contro la parete toracica con piccoli movimenti circolari dalla periferia verso il capezzolo. Ripetere la manovra a destra e a sinistra.
7. Sempre sdraiate, con le dita ripiegate contro il torace, ricercare nel cavo ascellare eventuali tumefazioni.
8. L' esame può proseguire in piedi sotto la doccia, con le mani bagnate che scivolano sul seno.
9. Come ultima manovra, il controllo del capezzolo: questo va premuto tra il pollice e l' indice; ogni secrezione deve essere riferita al medico curante.

## **RICORDATE:**

**PRESTARE ATTENZIONE AI SEGUENTI SEGNI:**

- . comparsa di un nodulo nella mammella
- . infossamento o aspetto a “buccia d’ arancia” della pelle
- . alterazione del volume o del profilo del seno
- . desquamazione, retrazione o asimmetria di un capezzolo
- . secrezione sierosa o ematica dal capezzolo.

La presenza di uno o più di questi segni non significa la presenza di un tumore, ma è opportuno riferire quanto osservato al proprio medico curante.

Tutte le donne dovrebbero conoscere il proprio seno semplicemente controllandolo con regolarità, senza paure, così come si controlla il peso o la pressione sanguigna.