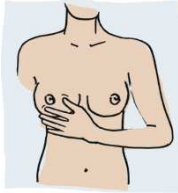
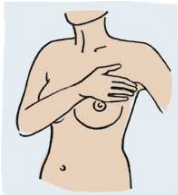


Percorrere con la punta delle dita tutto il seno sinistro, esercitando una lieve pressione.



Percorrere con la punta delle dita tutto il seno destro, esercitando una lieve pressione

Infine stringere i capezzoli con delicatezza tra pollice e indice per controllare l'eventuale fuoriuscita di sangue o altra secrezione.



Tastare delicatamente l'ascella destra, poi quella sinistra.

**Sono stati evidenziati:**

- 1) **Una zona di consistenza aumentata (nodulo duro) ?**
- 2) **Una secrezione ematica o sierosa dal capezzolo ?**
- 3) **Un linfonodo ascellare ingrossato?**

In questi casi è opportuno consultare il Medico

Da Lega Svizzera contro il Cancro modif.

## **SE HAI TRA I 25 ED I 64 ANNI**

L'Azienda USL Roma D

Ti invita anche ad effettuare gratuitamente ogni tre anni il

**PAP TEST**

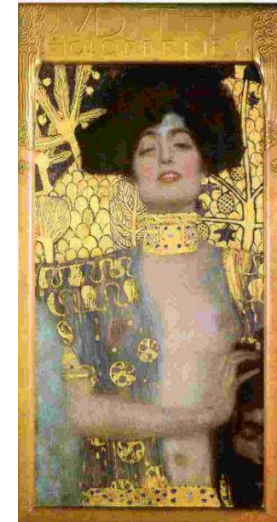
e ad aderire al programma di screening del

tumore del collo dell'utero.

Riceverai a casa una lettera di invito: aderisci!

**Per informazioni puoi rivolgerti  
al numero verde  
del programma di screening,  
gratuito anche dai cellulari**

**800 634 634**



G. Klimt

# *L'autoesame del seno*

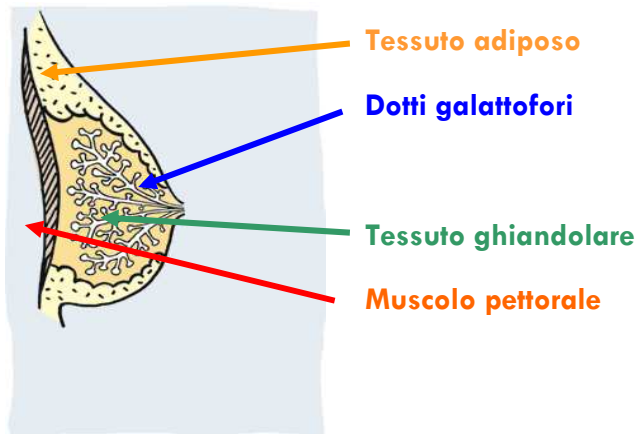
A cura del Coordinamento  
Screening Oncologici

Via di Casal Bernocchi 73 - 00125 Roma

Tel. 06/56487704—7762—7013

Fax. 06/56487019

screening.donna@aslromad.it



La mammella è un organo pari e simmetrico, posto sul torace, tra il terzo ed il sesto spazio intercostale, poggia quindi sui muscoli pettorali e poi sulle costole.

La sua funzione è quella di secernere latte, perciò per due terzi è formata da tessuto ghiandolare, il restante terzo è composto da tessuto adiposo.

È formata da 15-20 lobuli che producono il latte e lo riversano, tramite piccoli condotti secondari nei dotti galattofori principali che sboccano poi nel capezzolo.

La struttura ghiandolare è ricoperta dalla cute ed il capezzolo, e l'areola che lo circonda, presentano un colorito più scuro, da rosa a marrone a seconda del colorito della donna.

La presenza del tessuto ghiandolare è la causa della granulosità che si apprezza palpando il seno, pertanto tale consistenza è assolutamente normale.

La forma e la consistenza dei seni è variabile da donna a donna, si modifica con le variazioni di peso e con l'età.

In particolare con l'aumentare dell'età il tessuto ghiandolare diminuisce mentre aumenta il tessuto adiposo e questo spiega la minore tonicità del seno nel periodo post menopausale.

Durante la gravidanza il seno aumenta notevolmente di dimensioni, l'areola assume una colorazione più scura ed aumenta di diametro.

Già durante gli ultimi mesi di gravidanza, fino a 5-6 giorni dopo il parto, viene prodotto il colostro, liquido sieroso, giallastro, molto ricco di proteine ed anticorpi.

## CHE COS'E' L'AUTOESAME DEL SENO ?

Come è noto nel corso della vita possono comparire alcune patologie della mammella, 9 su 10 di carattere benigno, ma talora anche di carattere maligno.

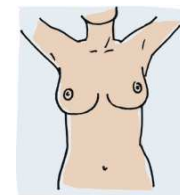
Quindi l'autoesame del seno è raccomandato a tutte le donne, indipendentemente dall'età e deve essere eseguito regolarmente, una volta al mese.

Imparare a conoscere il proprio seno permette di individuare precocemente le eventuali variazioni che possono intercorrere ed essere indice di patologie anche in una fase molto iniziale, permettendo una tempestiva diagnosi e terapia.

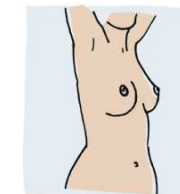
Per le donne in età fertile è opportuno eseguirlo immediatamente dopo la mestruazione perché, com'è noto, nella fase premenstruale le mammelle tendono ad essere più turgide e spesso più dolenti.

Per le donne che non hanno più la mestruazione l'autopalpazione può essere eseguita in qualsiasi giorno del mese, ma è opportuno stabilire un giorno fisso, così da ridurre il rischio di dimenticarsene.

L'autoesame del seno deve essere eseguito anche in gravidanza, tenuto naturalmente conto delle variazioni anatomiche tipiche di quel periodo, nel quale la parte ghiandolare si ipertrofizza per produrre il latte.



Intrecciare le mani dietro la testa



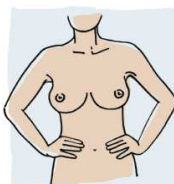
Intrecciare le mani dietro la testa e fare una torsione del tronco verso sinistra e poi verso destra

- 1) **Vi sono alterazioni cutanee quali arrossamenti superficiali, piccoli affossamenti o retrazioni?**
- 2) **È cambiata la forma e/o il volume delle mammelle ?**
- 3) **Si notano rientranze o protuberanze?**
- 4) **Si è modificato il capezzolo o l'areola?**

In questi casi è opportuno consultare il Medico

## L'AUTOESAME DEL SENO

### Controllare i seni allo specchio:



Appoggiare le mani sui fianchi e premere con forza: si mettono in contrazione i muscoli pettorali che permettono di rilevare anomalie nella forma delle mammelle

### Palpazione dei seni:

può essere eseguita sia in piedi sia in posizione supina.

Nell'eseguire l'autopalpazione la mano deve premere a piatto sul seno, eseguendo movimenti circolari concentrici o movimenti dall'alto verso il basso che permettano di coprire tutta la superficie del seno.

Il seno destro deve essere palpato con la mano sinistra mentre la mano destra si pone dietro la nuca e viceversa.