

L'Autopalpazione

Autoesame, Palpazione

L'autopalpazione è una misura efficace di prevenzione

E' una procedura che sarai in grado di eseguire da sola, con regolarità. Tuttavia, è importante che sia il senologo a illustrarti come effettuare l'autopalpazione, per evitare inutili ansie mentre impari a riconoscere le strutture che compongono il seno.

Dr. Massimiliano D'Aiuto

Suggerimenti...

L'autopalpazione del seno è una procedura che può aiutare la donna a identificare un tumore in fase precoce. Si tratta di una manovra che ogni donna può compiere comodamente a casa propria.

Non esiste un'età ideale per iniziare l'autopalpazione, il nostro suggerimento è di iniziare quanto prima per familiarizzare con la naturale costituzione del proprio seno.

E' importante che sia il medico a spiegare alla donna come fare l'autopalpazione. Infatti, il contatto con il proprio seno può generare ansia, specie all'inizio.

La funzione del senologo, pertanto, sarà duplice:

- **illustrare, correttamente, la manovra dell'autopalpazione.**
- **tranquillizzare la donna circa la costituzione del proprio seno.**

Il nostro consiglio è di praticare l'autopalpazione regolarmente, una volta al mese, sempre nello stesso periodo, preferibilmente la prima settimana dopo la fine del ciclo mestruale quando il seno è poco dolente e non è congesto.

Praticando regolarmente l'autopalpazione, la donna impara a riconoscere la struttura fisiologica del seno ed apprende come accorgersi di eventuali cambiamenti che possano richiedere consulenza senologica.



Come si esegue ?



Il seno varia notevolmente nel corso della vita. *Età, ciclo mestruale, gravidanza, parto, allattamento, menopausa, variazioni del peso, ormoni*, e perfino il tipo di *dieta*, determinano cambiamenti sostanziali della forma e del volume dei seni.

Cosa cercare ?



Impara a riconoscere le differenti strutture del seno



Non trascurare alcun segno clinico

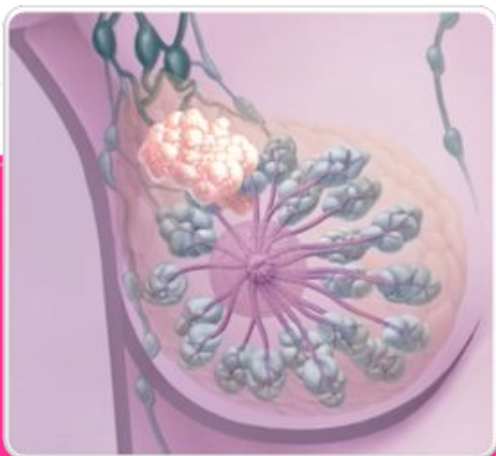


Spesso, i noduli sono lesioni benigne del seno



Esplora l'intera superficie del seno alla ricerca di eventuali noduli o linfonodi

- Gli estrogeni stimolano la proliferazione cellulare stromale e possono contribuire alla formazione dei noduli mammari.
- La probabilità che un nodulo è benigno diventi maligno è inferiore al 3%.
- Il massaggio del seno aiuta il naturale deflusso della linfa e migliora la congestione locale.



Quando effettuare un consulto?

E' consigliabile effettuare un controllo senologico se:

- Ti accorgi della presenza di un nodulo al seno;
- Compare secrezione dal capezzolo;
- Una lesione nodulare già nota cresce di volume o cambia di forma;
- Compare una retrazione cutanea;
- Compare un linfonodo ascellare ingrandito

Dr. Massimiliano D'Aiuto
Chirurgo – Oncologo – Senologo

Dipartimento di Senologia
Istituto Nazionale dei Tumori di Napoli

Tel 081 011 85 94 - Cell: 392 10 49 770

www.daiuto.it

info@daiuto.it

facebook: Massimiliano D'Aiuto