

COMUNICATO n. 604 del 07/03/2022

Dall'8 marzo nuova attività delle infermiere della senologia e screening mammografico

## Tumore al seno: sensibilizzare le donne all'autoesame

**Conoscere il proprio seno, saperne interpretare i cambiamenti nel corso della vita, saper cogliere, per tempo, eventuali anomalie. Il modo migliore per aumentare la coscienza delle donne sul tumore alla mammella è quello di accrescere la loro consapevolezza sul loro seno. Con questo obiettivo l'Unità operativa di senologia clinica e screening mammografico ha deciso di promuovere a partire dall'8 marzo, il giorno dedicato alla festa della donna, un'attività di sensibilizzazione all'autoesame del seno. Perché è fondamentale che ogni donna si prenda cura di se stessa e si assuma la responsabilità della sua salute. Grazie alla preziosa guida delle infermiere della senologia durante la visita specialistica le donne potranno conoscere meglio le tecniche di autopalpazione e non solo. L'infermiera non si limiterà ad una presenza «a spot», ma sarà a disposizione delle donne anche successivamente alla visita, per chiarire eventuali dubbi e accompagnare la donna nel suo percorso di cura. L'iniziativa proseguirà anche nei prossimi mesi.**

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente nelle donne a livello mondiale e rappresenta circa il 25% di tutte le neoplasie nel genere femminile. Per il tumore al seno diagnosticato in forma locale la sopravvivenza a cinque anni è del 99%; proprio per questo, prima viene diagnosticato, più sicuro è il successo della terapia. Circa il 30% dei tumori diagnosticati con lo *screening* sono carcinomi *in situ* e non minacciano la vita: è importante quindi che le donne partecipino attivamente allo *screening* e giochino un ruolo cruciale nel prendersi cura della loro salute. Affinché un programma di *screening* sia efficace è importante sensibilizzare le donne e avviarle ad una maggiore conoscenza di loro stesse.

Questa maggiore consapevolezza si raggiunge spiegando alle donne come il seno cambi nel corso della vita, incoraggiandole a conoscerne l'aspetto, la forma e le sensazioni tattili che trasmette. Essere in confidenza con il proprio seno significa infatti notare qualsiasi cambiamento che identifica precocemente un tumore. È normale che una donna senta al tatto la presenza di tante piccole irregolarità: il seno è una ghiandola fatta di tanti grappoli d'uva circondati e immersi da tessuto adiposo, meno grasso è presente più saranno evidenti gli acini; quello che deve preoccupare è un acino più grande degli altri, o in accrescimento anche dopo i cambiamenti ormonali del ciclo mestruale, e di cui non si riesce a definire bene il contorno. Oltre a questo i cambiamenti che devono essere ricercati e devono essere sottoposti a un giudizio medico sono:

- cambiamenti nella forma dei seni, se uno diventa più grande o più cadente rispetto all'altro;
- cambiamenti della cute, come la formazione di pieghe o fossette;
- cambiamenti nei capezzoli (posizione, forma o se un capezzolo si retrae all'interno della mammella);
- capezzolo gonfio, eritematoso o screpolato con la formazione di piccole piaghe;
- fuoriuscita di secrezioni liquide o ematiche, alla spremitura del capezzolo;
- macchie sul reggiseno o sulla canottiera;
- gonfiore a livello dell'ascella o della clavicola (dove si trovano i linfonodi);
- dolore continuo, prolungato, non correlato al ciclo ormonale e localizzato in una specifica parte del seno o dell'ascella;

- «zolla» più dura o nodo all'interno del seno, non mobile, che non si riesce a delimitare con precisione.

Il percorso di responsabilizzazione delle donne passa anche dalla conoscenza dei corretti esami da fare nel corso della vita. A **20 anni** è buona abitudine l'autoesame mensile tra il sesto e il decimo giorno dopo l'inizio del ciclo mestruale, per imparare a conoscere e familiarizzare con la struttura del seno. Tra i **30 e 40 anni** in aggiunta all'autopalpazione si può eseguire un esame ecografico ogni due anni in modo da avere informazioni più dettagliate, soprattutto nel caso di donne con tessuto ghiandolare più denso. **Dopo i 40 anni** può essere fatta la prima mammografia che determina la densità del seno, ovvero quanta percentuale di ghiandola e tessuto adiposo è presente nella mammella, e in base a questo saranno i medici a decidere se è meglio continuare con un controllo mammografico annuale o biennale. **Dopo i 45 anni** la donna ha diritto ad una mammografia gratuita ogni due anni. Tra i **50 e 70 anni** la donna riceverà la lettera di invito per effettuare la mammografia di *screening*. **Dopo i 70 anni** è importante che la donna continui a prendersi cura di se stessa continuando a prenotare un controllo mammografico ogni due anni.

()