



22 ottobre - San Tommaso Moro

SENOLOGIA

“SENO, COME PROTEGGERLO. DALL’AUTOPALPAZIONE ALLE VISITE.”

La Giornalista **Denise Pardo** intervista il **prof. Francesco Cognetti**

TUMORE AL SENO – COME COMBATTERLO

Quali sono i fattori di rischio del tumore al seno?

- Età : La probabilità di ammalarsi aumenta esponenzialmente fino agli anni della menopausa (50-55 anni) e poi rallenta, per riprendere a crescere dopo i 60
- Storia familiare: Parenti strette colpite da cancro alla mammella
- Assenza di programmi di screening
- Storia riproduttiva : Le donne senza figli sono più a rischio
- Stili di vita : Obesità e scarso fisico, alto consumo di proteine e grassi saturi
- Maternità: Mancato allattamento al seno

Quanti casi di tumore al seno in Italia?

- Nel 2013 sono stati diagnosticati in Italia circa 48mila nuovi casi di carcinomi della mammella
- Otto donne su dieci guariscono di un tumore al seno
- La sopravvivenza relativa a 5 anni dalla diagnosi, indipendentemente da altre patologie, è in moderato e costante aumento da molti anni (78% dal 1990 al 1992, 87% dal 2005 al 2007)
- I carcinomi più frequentemente diagnosticati tra le donne sono il tumore alla mammella (29%), del colon-retto (14%, del polmone (6%), del collo dell’utero (5%) della tiroide (5%)
- 1 donna su 8 è a rischio di sviluppare un cancro al seno

COME PREVENIRE LA MALATTIA?

- Dai 25 anni almeno una volta al mese occorre effettuare un'autopalpazione del seno
- Dai 35 – 40 anni una visita senologica e un'ecografia annuale
- Dai 40 – 45 aggiungere mammografia ogni due anni che diventa annuale dai 50 in su
- Dai 45 – 55 la mammografia andrebbe eseguita personalizzando la cadenza sulla singola paziente in base ai fattori di rischio come la storia familiare e la densità del tessuto mammario. I controlli delle donne ad alto rischio (per precedenti in famiglia di carcinoma mammario o perché portatrici di una mutazione a carico dei geni BRCA1 BRCA2) dovrebbero essere iniziati a 25 anni

COME SI FA L'AUTOPALPAZIONE?

Più del 90% dei tumori della mammella viene scoperto dalle donne grazie all'autoesame. Basta posizionarsi davanti allo specchio ed esaminare le mammelle.

BRACCIA SOPRA LA TESTA

Prima con le braccia sopra la testa, poi spingendo le mani sui fianchi, inclinate in avanti. Controllate se ci sono cambiamenti di forma o di grandezza del seno, lievi depressioni o retrazioni della pelle o dei capezzoli, rossore, dolore localizzato e secrezioni mai notate prima.

DISTESE

Con i polpastrelli delle tre dita centrali di un mano esaminate la mammella sul lato opposto con piccoli movimenti circolari in su e in giù, esercitate progressivamente una pressione lieve moderata e profonda su ciascuna area del seno senza sollevare le dita dalla pelle. Cambiando mano ripetete queste operazioni sull'altra mammella. Potete eseguire lo stesso procedimento mentre fate il bagno o la doccia con le mani insaponate.

FONTE Fondazione "Insieme contro il cancro"

