

PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE



Sono queste le due parole chiave per la **tutela del proprio benessere**.

Per quanto riguarda la salute del seno, oggi sono disponibili indagini diagnostiche, come l'**ecografia** e la **mammografia**, capaci di rilevare la presenza di formazioni sospette fin dalle fasi iniziali del loro sviluppo.

Oltre a sottoporsi a questi esami con la frequenza consigliata dal medico, occorre che la donna non abbassi la guardia. Ciò che si faccia regolarmente l'**autopalpazione nei tempi e nei modi consigliati**.

©2020 Bell&Tary



Accreditato con Servizio Sanitario Nazionale in Fascia A

LA PREVENZIONE INIZIA DA

te

GUIDA SEMPLICE ALL'AUTOPALPAZIONE



Tortona (AL) - piazza delle Erbe, 3 - tel. 0131 866280

www.studiozorini.com






#Studio di Radiologia Omodeo Zorini 



I SEGNALI

DA NON SOTTOVALUTARE






È importante prestare attenzione a qualsiasi mutamento rispetto al consueto

-  Differenze nella forma o nella grandezza dei seni
-  Presenza di piccoli noduli o inspessimento all'interno del seno o dell'ascella
-  Retrazioni (piccoli avvallamenti) o cambiamenti nell'aspetto della pelle
-  Perdite di liquido o sangue dal capezzolo (possono essere di diverso colore: lattescenti, oppure bruno-verdastre, o ancora, sierose, di color giallo chiaro)
-  Dolore costante in una parte definita del seno

COSA FARE

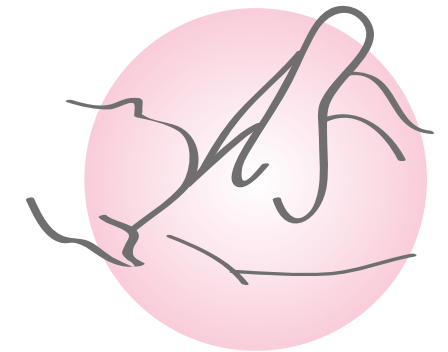
È buona abitudine effettuare l'autopalpazione del seno mensilmente 2, 3, 4 giorni dopo la fine del ciclo mestruale, sempre nello stesso modo, nella maniera più abituale possibile, per consolidare nel tempo il ricordo di ciò che si rileva abitualmente nel proprio seno e rendersi conto, quindi, di eventuali cambiamenti.

DAVANTI A UNO SPECCHIO

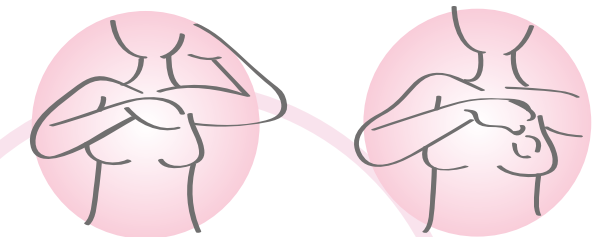
-  braccia lungo il corpo, avvicinatevi e osservate bene qualsiasi cambiamento
-  alzate le braccia lentamente al di sopra della testa e voltatevi per osservare il profilo
-  con le mani sui fianchi mettete in tensione i muscoli del seno, questo permetterà di notare di più qualsiasi cambiamento
-  osservate il seno da ogni angolo, di lato e sotto, chinatevi in avanti e osservatene la forma
-  stringete delicatamente il capezzolo tra le dita per vedere se fuoriesce un po' di liquido o di sangue, in tal caso controllatene il colore su un fazzoletto bianco

SDRAIATEVI CON LA MANO SOTTO LA NUCA

Le mammelle si appiattiranno e il tessuto si distribuirà meglio sul petto



Con la mano sinistra premere dolcemente la mammella destra, eseguendo movimenti circolari per rilevare eventuali noduli.



Per sentire meglio la mano deve essere piatta con le dita tese e unite. Per non dimenticare nessun punto, si può procedere in senso orario, facendo il giro completo della mammella. Anche l'area tra seno e ascella va controllata accuratamente.

Perdite dai capezzoli non sono necessariamente un segnale d'allarme. Si può trattare di uno squilibrio ormonale o di un disturbo dei dotti galattofori, i canali che convogliano il latte.