

L'arma vincente contro i tumori della mammella è:

LA DIAGNOSI PRECOCE

Cos'è il carcinoma mammario?

Il carcinoma mammario (cancro del seno) è la più frequente forma tumorale maligna della donna nel mondo occidentale. Il numero delle donne colpite cresce fortemente soprattutto dopo il 35° anno di età.

La **diagnosi precoce** è senza dubbio l'unica arma vincente su questa malattia, scoprire in tempo un tumore della mammella, può consentire di togliere il tumore e non la mammella.

Fattori di rischio per il carcinoma mammario

Un elevato rischio di carcinoma mammario è presente:

- in donne con predisposizione genetica (ereditaria), ossia in donne la cui madre o la sorella siano già state colpite dal carcinoma mammario;
- in donne senza figli o donne che hanno avuto il primo figlio dopo il 35° anno di età;
- in donne che non hanno allattato al seno;
- in donne in cui le mestruazioni sono comparse prima del 12° anno di età o che sono passate nel climaterio dopo il 50° anno di età.
- in genere in donne di età superiore a 50 anni (rischio generico legato all'età).
- in donne con alterazioni del tessuto della ghiandola mammaria estrogeno-dipendenti (mastopatia) o con lesioni benigne atipiche.
- in donne che si sottopongono per lunga durata alla Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS).
- in donne con livello socioeconomico elevato.

Questa lista non vuole assolutamente incutere timore. Ogni donna dovrebbe però fare attenzione alle modificazioni del proprio seno in modo consapevole.

Quali sono le armi in nostro possesso per individuare e combattere il cancro della mammella?

Innanzitutto **l'informazione**: una donna che è consapevole dei rischi che corre, si sottopone a tutte le misure preventive possibili.

L'autopalpazione delle mammelle deve diventare una abitudine; ogni donna deve imparare queste poche e facili manovre che richiedono solo pochi minuti ogni mese, dal 7° al 10° giorno del ciclo per le donne fertili, oppure un giorno fisso al mese per le donne in menopausa.

L'esame clinico effettuato da medico competente (specialista senologo) ha più del 70% di possibilità di evidenziare precocemente un tumore della mammella, prima di ricorrere alla diagnostica strumentale.

La visita senologica periodica è un mezzo insostituibile di controllo periodico, facile, non invasivo, economico. Per le donne che non presentano rischi particolari, è sufficiente una visita di controllo ogni anno.

La **Mammografia** è oggi la metodica diagnostica più attendibile, essendo in grado di segnalarci la presenza di tumori mammari non ancora palpabili.

Le moderne apparecchiature utilizzano bassi dosaggi di raggi x, consentendo sostanzialmente senza rischi la ripetizione routinaria dell'esame.

L'Ecografia Mammaria non è un esame alternativo alla mammografia, bensì un esame complementare, che ci fornisce informazioni diverse.

La metodica si avvale di ultrasuoni e viene utilizzata particolarmente nelle mammelle giovanili, dove la mammografia ha scarsa sensibilità, ed in gravidanza, per la sua assoluta sicurezza. Insostituibile nella determinazione della densità di un nodulo, differenziando la componente solida da quella liquida.

Che esami fare, quando, a che età e con quale frequenza

Per donne asintomatiche (donne che non presentano sintomi sospetti per carcinoma della mammella) consigliamo:

Se hai meno di 40 anni, ti consigliamo di:

- praticare mensilmente l'autopalpazione delle mammelle
- sottoporsi a visita senologica almeno 1 volta l'anno
- eseguire una mammografia di base tra i 38 ed i 40 anni

Se hai tra i 40 ed i 50 anni, ti consigliamo di:

- praticare mensilmente l'autopalpazione delle mammelle
- sottoporsi a visita senologica almeno una volta ogni anno
- eseguire una mammografia di controllo ogni 2 anni, eventualmente alternata con l'ecografia.

Se hai più di 50 anni, ti consigliamo di:

- praticare mensilmente l'autopalpazione delle mammelle
- sottoporsi a visita senologica almeno una volta ogni anno
- eseguire una mammografia ogni anno, eventualmente completata da ecografia.

A tutte le età:

- qualunque sospetto o dubbio confidalo con fiducia al tuo Medico, non fidarti dei consigli delle amiche o degli articoli di stampa non scientifica; spesso la rapidità di diagnosi e la cura tempestiva si sono dimostrate determinanti ed hanno salvato la vita di molte donne.

E' il proprio Medico Curante che provvederà alla visita senologica ed eventualmente a consigliare ulteriori accertamenti diagnostici: mammografia e/o ecografia.

L'AUTOPALPAZIONE

Con un attento esame del proprio seno, una donna può imparare a conoscerne la normale struttura ed a capire quando si verifica qualche cambiamento.

E' importante che l'autopalpazione sia eseguita correttamente, una volta al mese e sempre nello stesso periodo.

Le donne in età fertile possono eseguirla alcuni giorni dopo il termine del ciclo mestruale, quando la mammella è meno tesa e dolente.

Le donne in menopausa possono eseguirla il primo giorno di ogni mese.

LE ALTERAZIONI DA RICERCARE DURANTE L'AUTOPALPAZIONE SONO:

- la comparsa di un nodo o di un addensamento nella mammella o nel cavo ascellare
- una variazione di dimensione, di forma o un'asimmetria delle mammelle
- una tumefazione della mammella
- qualsiasi alterazione cutanea, quale una retrazione od una irritazione
- arrossamento o desquamazione del capezzolo o della cute mammaria
- secrezione ematica o siero-ematica dal capezzolo
- dolore od aumentata sensibilità del capezzolo
- retrazione del capezzolo: introflessione o rotazione in una posizione differente.

Se si evidenziano una o più di queste alterazioni, è necessario rivolgersi quanto prima, ma con serenità e senza farsi prendere dal panico, al medico specialista, per una corretta valutazione diagnostica.

Ti sottoponiamo una guida passo per passo all'auto-esame del seno.

Le ghiandole mammarie di una donna si modificano nel corso della sua vita. Fattori come l'età, il ciclo mestruale mensile, la gravidanza, l'allattamento, la contraccezione o altre terapie ormonali, la menopausa, un ematoma o un trauma della mammella possono determinare queste modificazioni. Inoltre, le ghiandole mammarie si differenziano in base alla dimensione, alla forma e alla qualità del tessuto. Poiché la gran parte dei noduli mammari viene scoperta personalmente dalle donne, dovresti imparare a esaminare il tuo seno e farlo mensilmente. Nel farlo, diventerai più consapevole di come è strutturato normalmente il tuo seno e sarai in grado di percepire qualsiasi modificazione. Se trovi un cambiamento non temere di contattare il tuo medico, poiché la maggior parte dei noduli mammari è benigna. Quando si diagnostica un cancro della mammella e lo si tratta precocemente, la donna ha più scelte terapeutiche e una buona probabilità di guarire completamente. La diagnosi precoce è pertanto molto importante.

Fig. 1



Fase n. 1

Mettiti in piedi davanti allo specchio (fig. 1). Controlla che in entrambe le mammelle non ci sia nulla di diverso dal solito, come per esempio alcuna secrezione dai capezzoli, retrazione, aspetto a buccia d'arancia o desquamazione della pelle. Ogni volta che esaminerai i tuoi seni diventerai più consapevole del loro aspetto e di come li percepisci, rendendo così più semplice notare qualsiasi cambiamento che si possa verificare. Nota la dimensione e la forma normale per ognuno dei seni (non è inconsueto per uno dei seni essere più grande dell'altro) e la normale posizione del capezzolo.

Fig. 2



Fase n. 2

Unisci le mani dietro la testa e spingile in avanti (fig. 2). Dovresti sentire i muscoli del torace che si contraggono. Osserva nello specchio la forma e il contorno delle tue mammelle. Fai con calma; di nuovo, cerca qualsiasi cambiamento di volume e forma per ogni mammella e cerca qualsiasi gonfiore, aspetto a buccia d'arancia, eruzione cutanea, cambiamento di colore o altre inconsuete modificazioni della pelle.

Fig. 3



Fase n. 3

In seguito, spingi con fermezza le mani sulle anche e piegati leggermente verso lo specchio portando in avanti le spalle e i gomiti (fig. 3). Ancora una volta, dovresti sentire i muscoli del torace contrarsi. Osserva qualsiasi cambiamento di forma o contorno delle tue mammelle.



Fase n. 4

Spremi con delicatezza entrambi i capezzoli e cerca un'eventuale secrezione (fig. 4). Se essa è presente, contatta il tuo medico. Infatti, in qualsiasi momento tu dovessi avere una secrezione, la dovresti controllare con il tuo medico.



Fase n. 5

La fase successiva è effettuata in posizione eretta. Solleva il braccio sinistro. Usa i polpastrelli delle dita della mano destra per controllare la mammella sinistra e l'area circostante con fermezza, attenzione ed accuratamente.

Alcune donne preferiscono usare una lozione o del talco per aiutare le loro dita a scivolare facilmente sulla pelle. Cerca di avvertire qualsiasi nodulo o massa insolita al di sotto della pelle. Un nodulo è inconsueto se non è stato avvertito durante l'esame del seno più recente ed ora si rende evidente rispetto alla precedente normale percezione del tuo seno.

Alcune ricerche suggeriscono che molte donne eseguono l'autopalpazione del seno più accuratamente se adoperano uno schema di linee e di fasce che vanno dall'alto verso il basso. Altre donne si sentono più a loro agio con un altro schema. La cosa più importante è esaminare l'intera mammella e prestare particolare attenzione all'area compresa tra la mammella e l'ascella, inclusa la stessa ascella. Controlla la zona sopra la mammella fino alla clavicola e al di sopra di essa fino alla spalla.

Usa i polpastrelli delle tue dita. Palpa la tua mammella dalla superficie in profondità.

Palpa il tessuto facendo pressione con le tue dita dalla superficie in profondità su piccole aree, all'incirca della dimensione di una monetina. Per essere sicura di riuscire a coprire l'intera mammella, fai con calma e segui uno schema definito: cerchi, linee o cunei. Comincia con il tuo seno di sinistra; ripeti poi l'esame sul tuo seno di destra.



Cerchi (fig. 7): Cominciando dal margine esterno della tua mammella, muovi le tue dita lentamente in cerchio intorno all'intera mammella. Ruota intorno alla mammella descrivendo cerchi sempre più piccoli, avvicinandoti gradualmente al capezzolo. Non dimenticare di palpare anche le aree dell'ascella e del torace superiore.

Linee (fig. 8): Comincia dall'ascella e sposta lentamente le tue dita verso il basso finché arrivano sotto la mammella. Allora muovi leggermente le tue dita verso il mezzo e lentamente indietro verso l'alto. Vai su e giù finché non hai coperto l'intera superficie della mammella. Se preferisci, questo può anche essere fatto da lato a lato (orizzontalmente). Ricordati di palpare le aree dell'ascella e del torace superiore.

Cunei (fig. 9): Partendo dal margine esterno della tua mammella, muovi le tue dita verso il capezzolo e poi di nuovo verso l'esterno. Palpa l'intera mammella, analizzando una piccola sezione a forma di cuneo per volta. Di nuovo, assicurati di palpare le aree dell'ascella e del torace superiore.

Fig. 10



Fase n. 6

Ripeti la **fase n. 5** in posizione distesa. Sdraiati supina, con il tuo braccio sinistro sopra la testa e un cuscino oppure un telo piegato posizionato sotto la spalla sinistra. Questa posizione serve ad appiattire il seno e lo rende più facile da studiare. Esamina la mammella sinistra e l'area intorno ad essa con molta attenzione, utilizzando uno degli schemi descritti nella fase 5. Ripeti l'esame sul seno di destra. Se i tuoi seni sono di grandi dimensioni, per effettuare l'esame, puoi avere bisogno di mantenere il lato di ciascuno di essi fermo con l'altra mano.

Fig. 11



Fig. 12



Fase n. 7

Alcune donne ripetono la **fase n. 5** nella doccia (fig. 11 e 12). Le tue dita scivoleranno più facilmente sulla pelle insaponata, cosicché ti puoi meglio concentrare sulla sensibilità nei confronti di modificazioni sottostanti.

Conclusione

Se percepisci qualcosa nella tua mammella che appare inusuale o differente dalla volta precedente controlla che ciò non sia presente anche nell'altra mammella. Se la stessa struttura è presente nello stesso posto in entrambe le mammelle, hai buone possibilità che le tue mammelle siano normali.

Se trovi un nodulo pochi giorni prima o durante il periodo mestruale, riesamina il tuo seno alla fine del ciclo. Spesso un nodulo riscontrato in questo periodo può essere dovuto alla normale congestione di fluidi che avviene durante il ciclo. Se il nodulo non scompare prima che un nuovo ciclo cominci, contatta il tuo medico.