



FONDAZIONE
POLIAMBULANZA
Istituto Ospedaliero



DONNE INSIEME

per la prevenzione
del tumore al seno

Movimento italiano Casalinghe
per info 030.2006951
moicanazionale@moica.it

AUTOPALPAZIONE MAMMARIA

DINA SANTUS

FONDAZIONE POLIAMBULANZA

DONNE INSIEME 14/03/2016

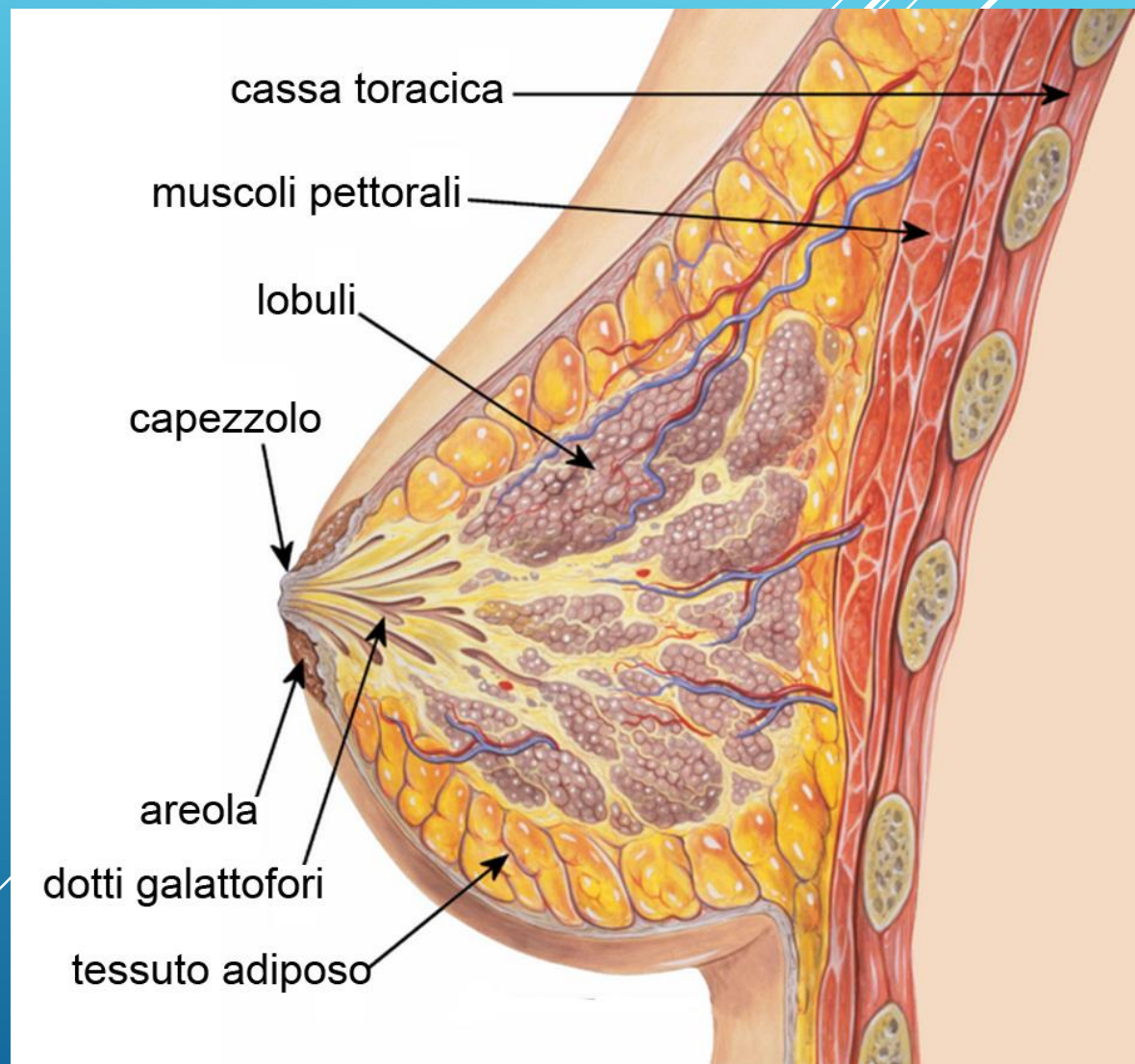
ANATOMIA MAMMARIA

La mammella è costituita da tessuto ghiandolare, adiposo («grasso») e fibroso.

Il tessuto fibroso fa da impalcatura alla ghiandola che è ricca di vasi sanguigni, linfatici e nervi.

E' rivestita da cute e sostenuta posteriormente dal muscolo pettorale.

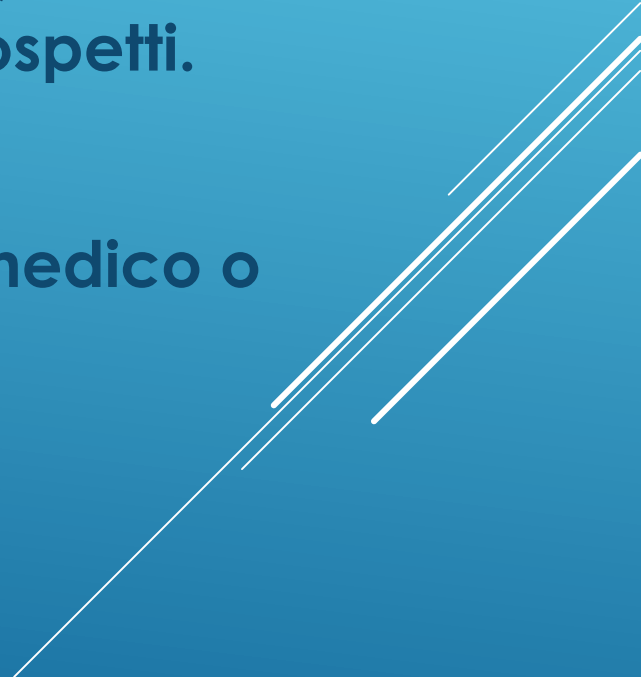
Il latte materno è prodotto nelle mammelle a livello dei lobuli ghiandolari e trasportato al capezzolo attraverso i dotti mammari.



PERCHE' FARE L'AUTOPALPAZIONE MAMMARIA?

- **Il fine dell'autopalpazione non è la diagnosi ma la conoscenza del proprio seno.**
- **Acquisire familiarità con le proprie mammelle vuol dire individuare precocemente eventuali cambiamenti che rendono la mammella 'diversa dal solito'.**
- **Comunicare tempestivamente qualsiasi cambiamento al proprio medico, che consiglierà eventuali approfondimenti specialistici.**

AUTOPALPAZIONE

- La maggior parte delle donne non fa l'autopalpazione perché ha **paura di non eseguirla correttamente o teme quello che potrebbe sentire** ma la conoscenza del proprio seno, mese dopo mese, porta ad accorgersi dei cambiamenti sospetti.
 - La maggior parte dei noduli sono benigni.
 - Non bisogna preoccuparsi ma consultare il proprio medico o lo specialista senologo.
- 
- Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

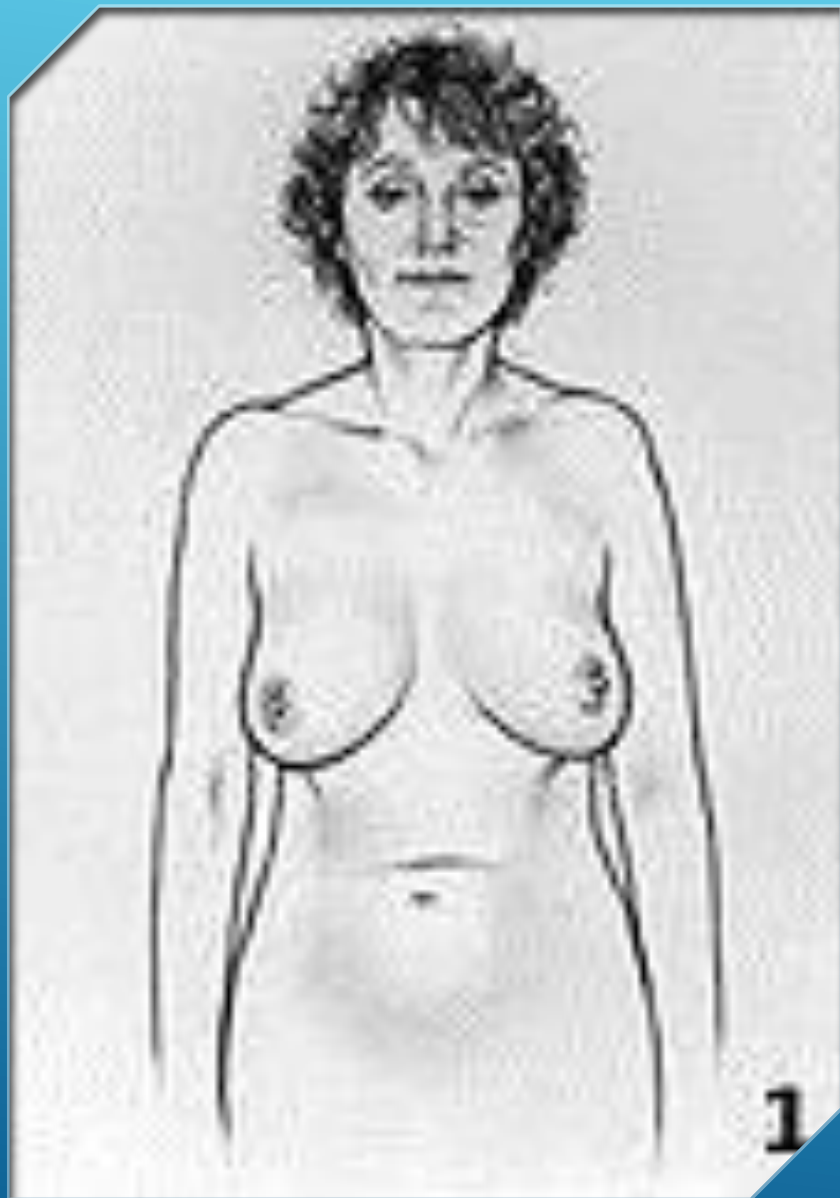
QUANDO FARE L'AUTOPALPAZIONE MAMMARIA?

- L'autopalpazione mammaria va effettuata ad entrambi i seni, una volta al mese, nella **seconda settimana del ciclo (dal 7° al 14° giorno del ciclo)**, dopo la fine del ciclo mestruale, a partire dai 20 anni di età.
- Rispettare questi tempi è importante perché la struttura del seno si modifica in base ai cambiamenti ormonali mensili e si potrebbero di conseguenza creare, in alcuni casi, confusioni o falsi allarmi.
- In menopausa può essere eseguito indifferentemente in qualsiasi periodo del mese e va effettuato con regolarità anche e soprattutto in donne >60 anni (picco di incidenza massima K mammario 65-70 anni)

L'AUTOPALPAZIONE SI COMPONE DI 2 MOMENTI:

- **OSSERVAZIONE**
 - **PALPAZIONE**
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

OSSERVAZIONE



- Posizione in piedi davanti ad uno specchio con le braccia lungo i fianchi.
- Controllare che non vi siano cambiamenti di forma e dimensioni in entrambi i seni.
- Eseguire l'osservazione sia di fronte che di profilo.

OSSERVAZIONE



- Ripetere con le braccia sollevate sopra la testa e osservare di nuovo per valutare eventuali alterazioni cutanee e dei capezzoli (cute alterata, arrossata, ispessita o retratta).
- Eseguire l'osservazione sia di fronte che di profilo.

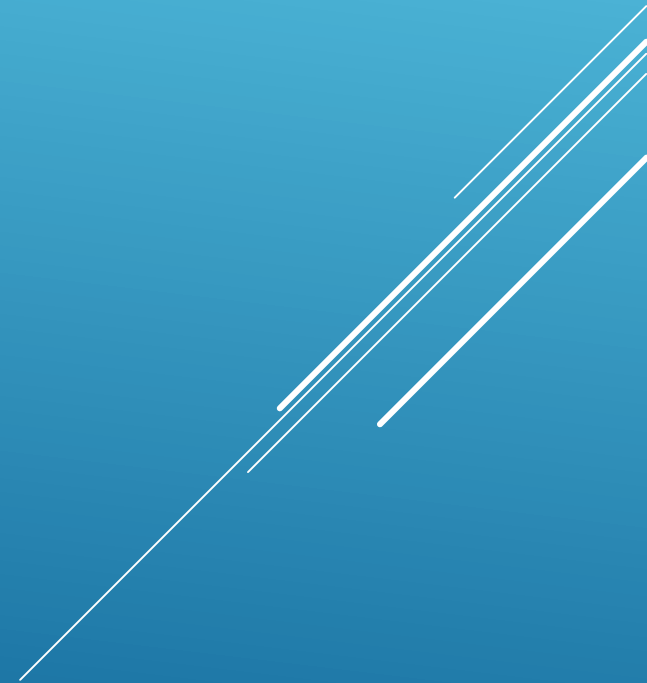
OSSERVAZIONE

- Mettere le mani sui fianchi e contrarre i muscoli pettorali, infine sempre con le mani sui fianchi sporgetevi un po' in avanti e osservate anche piccoli infossamenti della cute e dei capezzoli.



PALPAZIONE

- **MOVIMENTI CIRCOLARI**
- **MOVIMENTI LINEARI**





PALPAZIONE MOVIMENTI CIRCOLARI

- **In posizione eretta**, tenendo il braccio del lato da esaminare sollevato sopra la testa, con la mano controlaterale, con le dita unite ed a piatto, palpare delicatamente il seno e la regione del cavo ascellare, con movimenti circolari dalla periferia verso il capezzolo, fino a coprire l'intera area del seno.
- Può essere fatta anche sotto la doccia



PALPAZIONE

- Premere delicatamente i capezzoli tra pollice ed indice per evidenziare eventuali secrezioni.

PALPAZIONE MOVIMENTI CIRCOLARI



- **In posizione distesa**, con il braccio del lato da esaminare sollevato e con un cuscino sotto la spalla, iniziate una palpazione leggera del seno con movimenti circolari in senso orario, dalla periferia al capezzolo, con le dita unite e a piatto, come se si seguissero i raggi di una ruota che ha il centro nel capezzolo.
- Non tralasciare la palpazione dell'ascella e del capezzolo.

PALPAZIONE MOVIMENTI LINEARI

- **MOVIMENTI LINEARI:** si spostano le mani con le dita tese seguendo degli immaginari raggi di una ruota, dall'esterno all'interno (verso il centro del seno), non movimenti circolari ma seguendo linea dritta, si può cominciare dall'ascella fino a compiere un giro completo.
- L'importante è controllare tutto il seno, toccando tutte le zone.




PALPAZIONE MOVIMENTI LINEARI


- **MOVIMENTI LINEARI DALL'ALTO IN BASSO:** con le dita tese si sposta la mano dall'alto in basso passando sopra il capezzolo e arrivando fino sotto il seno.
- Si divide così idealmente il seno in 3 fasce: esterna-centrale-interna o in più fasce per seni più voluminosi.




TEMPO ESECUZIONE

- Per l'autopalpazione di entrambi i seni sono necessari solo pochi minuti.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

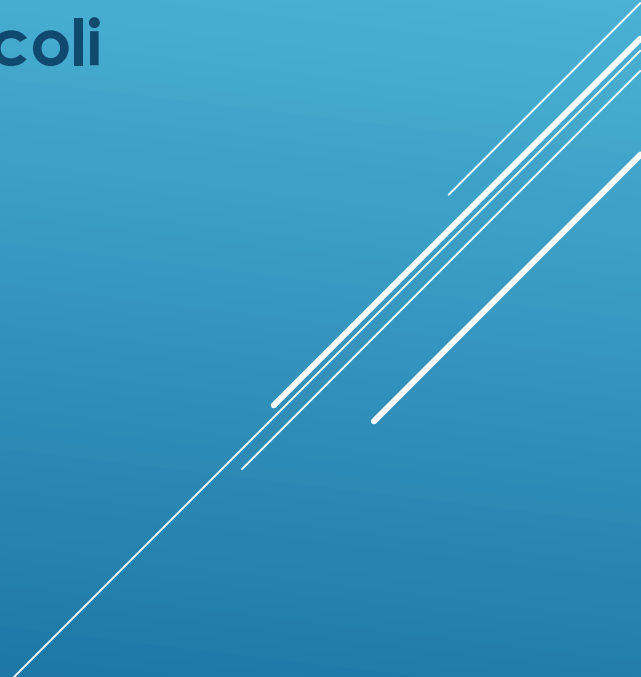
FATE ATTENZIONE SE:

- **Palpate un nodulo mammario duro**
 - **Notate arrossamenti localizzati o diffusi della cute**
 - **Retrazioni o cambiamenti del capezzolo**
 - **Secrezione ematica o trasparente (sierosa) dal capezzolo**
 - **Tumefazioni in sede ascellare**
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue background.


NODULO MAMMARIO ALLA PALPAZIONE

- Un nodulo a margini regolari, molle o teso-elastico, mobile sui piani superficiali e profondi è più probabilmente benigno.
 - Un nodulo duro, a margini irregolari, poco mobile rispetto ai piani superficiali e profondi, è più probabilmente maligno.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue background.

NON PREOCCUPARTI SE:

- Periodicamente accusi dolore o senso di tensione al seno, in particolare prima o durante il ciclo mestruale.
 - In alcuni tipi di mammelle è possibile palpare piccoli noduli multipli che non sono patologici ma fanno parte della normale struttura mammaria.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue gradient background.

AUTOPALPAZIONE

- **L'autopalpazione ha un'efficacia molto bassa, in nessun caso sostituisce la visita specialistica e gli esami diagnostici.**
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

PUBBLICATO DA «VITO LAVOLPE» SU
YOUTUBE



Quando effettuare l'Autopalpazione?

**Ogni mese, la prima settimana dopo la fine del ciclo
mestruale, quando il seno è meno dolente e meno turgido.**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!