

Perche Sottoporsi Á L'Autoesame Del Seno Mensilmente?

Riscontro del cancro al seno nelle fasi iniziali del tumore offre una piú grande possibilitá per una cura completa. Dunque, é molto importante che l'autoesame sia condotto ogni mese con regolaritá.

Le Date Piú Indicate Per Condurre L'Autoesame:

Esaminate il seno ogni mese nello stesso modo, circa una settimana dopo il mestruo mensile quando le mammelle non sono dolorose o gonfiate. Dopo la menopausa, esaminate il seno il primo giorno di ogni mese. Dopo l'isterectomia, consultate con il vostro medico per scegliere il giorno del mese piú indicato per l'autoesame del seno.

Tutte Le Donne Sono A Rischio!

I vostro rischio di cancro al seno potrebbe essere elevato con le seguenti condizioni:

- avete oltre di 50 anni
- avete familiari (mamma, sorelle) che anno avuto cancro al seno
- l'inizio della menopausa é stato ritardato
- il vostro primo mestruo ha iniziato prima degli anni 12
- avete dato il primo parto dopo l'età di 30 anni
- l'obesitá

3 Operazioni Nella Lotta Contro Il Cancro del Seno:

1. Eseguire una mammografia una volta l'anno
2. Richiedere un esame del seno una volta l'anno con un esperto medico
3. Condurre l'autoesame del seno ogni mese

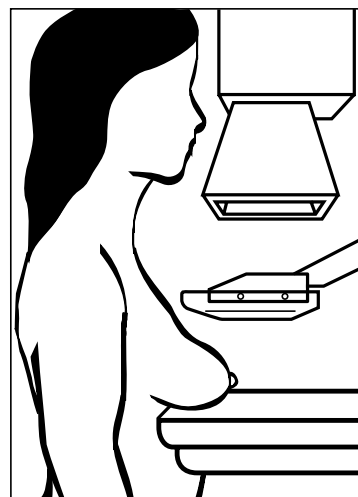
Cosa Fare Se Si Scopre Un Nodulo O Un ispessimento:

Se nel corso del'autoesame del seno si scopre un nodulo o un ispessimento, é molto importante avvisare il medico di famiglia al piú presto. In questo caso, non si deve essere presi dal panico, poiché la maggior parte dei noduli non sono di origine tumorale.

Perche Sottoporsi Alla Mammografia:

La mammografia é un metodo di esaminare il seno con una bassa dose di raggi-X. Questa tecnologia permette individuare tumori molto piccoli per essere scoperti con palpazioni di mano. Dunque la mammografia rappresenta il modo piú effettivo ed importante per scoprire tumori del seno nello stato iniziale. É consigliabile eseguire la prima mammografia quando si ha 40 anni. Dopo gli anni 40, é consigliabile ripetere la mammografia annualmente.

Sottoporsi alla Mammografia



Original text by:

Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh

Italian
Breast Self-Examination

Come Eseguire L'Autoesame Del Seno



3 Semplici vie per rivelare i primi segni di cancro al seno che possono salvare la vostra vita

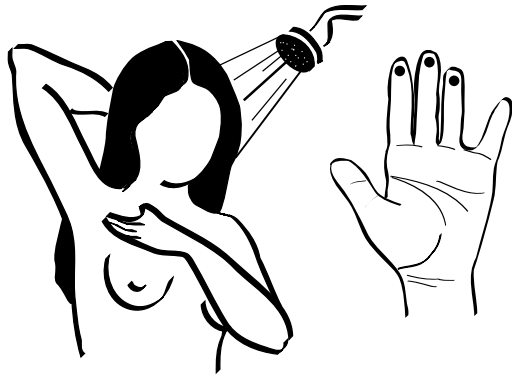


This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

Breast Self-Examination
B . S . E .
© 2013 C.C.H.
Italian_b04-11



1 Nella Doccia:



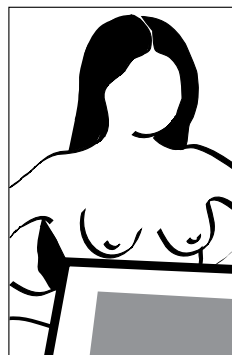
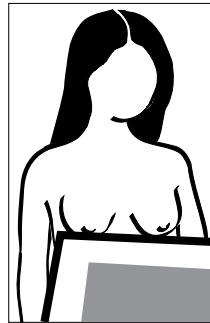
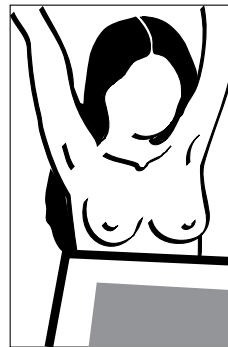
- Dato che il corpo é bagnato, sarà piú facile scorrere le mani sul corpo. Con le estremitá delle dita, ossia il polpastrello della mano, esaminare con pressione e palpazione ogni superficie delle mammelle.
- Usare la mano destra per esaminare la mammella sinistra. Usare la mano sinistra per esaminare la mammella destra.

Cosa si dovrebbe riscontrare?

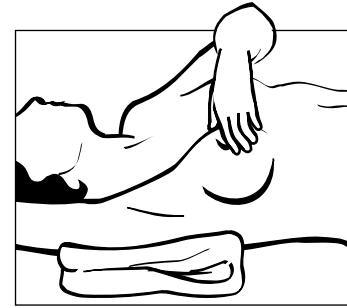
É necessario essere allerti per prove di formazioni sotto la pelle come noduli o zone di ispessimento.

2 Davanti Allo Specchio:

- Con le braccia distese lungo i lati del corpo, cercate per cambiamenti nella forma, contorno, grandezza, infossamenti e tessuto della pelle delle mammelle. Osservate se ci sono cambiamenti nella forma del capezzolo.
- Mettendo le braccia in alto e sopra il capo, ripetere l'esercizio descritto sopra prestando attenzione ai stessi dettagli.
- Mettendo le mani sui fianchi, inclinate il torace in avanti.
- Esaminare il capezzolo notando prova di secrezioni o cambiamenti nel tessuto della pelle.



3 Sdraiata Sul Dorso:



- Mettere un cuscino sotto la spalla della mammella che si deve esaminare. Questa posizione serve a distribuire la mammella uniformemente sul petto.
- Usare la mano sinistra per esaminare la mammella destra. Per esaminare la mammella sinistra, usare la mano destra.

Dovrebbero Le Due Mammelle Essere Identiche?

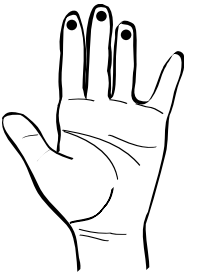
- Non é preoccupante se le due mammelle non hanno la stessa fisionomia. Però, é significativo se si notano cambiamenti nella forma delle mammelle tra un mese e l'altro.

Perché É Necessario Fare L'Autoesame del Seno?

- Facendo l'autoesame del seno mensilmente, si può con tempo conoscere la forma normale del vostro seno. Le vostre mammelle protrebbero avere dei noduli che sono normali e sempre evidenti. Se con tempo si notano cambiamenti nella fisionomia delle mamelle sarà necessario recarsi da un medico di famiglia per altri consigli.

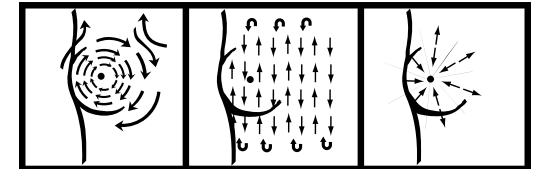
Quale Parti Delle Dita Sono Indicate Per L'Autoesame?

- Usate l'area piana e soffice all'estremitá delle dita. Usate solo le tre dita centrali per l'autoesame.



Quale Tipo di Movimento É Indicato Per L'Autoesame?

- Esaminare tutta la superficie del seno. Non dimenticare le zone vicino all'osso collare ed anche sotto le braccia.
- I diagrammi in basso mostrano tre modi di condurre l'autoesame del seno. Scegliere il modo che sia piú facile per lei. É necessario che lo stesso modo di esame sia usato ogni volta che si ripete l'esame del seno.



- Esaminate le due mammelle usando uno dei movimenti ritratti in su.
- Esaminate i capezzoli senza premerli. Cercate per prova di secrezioni o cambiamenti nella pelle. Secrezioni possono essere di tipo chiaro o sanguigno. Se c'è prova di secrezioni é necessario avvisare immediatamente il proprio medico.
- Dopo aver esaminato la mammella destra, usate lo stesso modo per esaminare la mammella sinistra.
- Durante l'autoesame paragonate quello che si riscontra, tramite le palpazioni, in una mammella con l'altra.