

BE BREAST AWARE

ITALIAN

CONOSCERE IL PROPRIO SENO

Cosa significa conoscere il proprio seno?

Conoscere il proprio seno fa parte della conoscenza generale del proprio corpo. È un processo secondo cui si viene a conoscere il proprio seno prendendo familiarità con il suo aspetto. Imparare a distinguere al tatto la composizione dei seni in momenti diversi aiuta a sapere cosa è normale per se stesse.

Potete prendere familiarità con il tessuto mammario osservando e toccando i seni, nel modo e nel momento a voi più adatto (ad esempio nel bagno, sotto la doccia o quando vi vestite).

Conoscere il proprio seno anatomicamente e sapere cosa è normale per voi vi aiuterà a notare eventuali cambiamenti, dovessero verificarsi.

Prendersi cura del proprio benessere fisico

Il seno normale

Prima della menopausa un seno normale subisce dei cambiamenti a seconda del periodo del mese. La ghiandola mammaria (la ghiandola che produce latte) diventa attiva nei giorni precedenti l'inizio delle mestruazioni, ed in questo periodo alcune donne notano lieve dolore, gonfiore o noduli, soprattutto vicino alle ascelle.

Dopo un'isterectomia il seno mostra di solito le stesse differenze mensili fino a quando la donna raggiunge quella che sarebbe stata l'età della menopausa.

Dopo la menopausa si interrompe l'attività della ghiandola mammaria. Un seno normale in questo caso è morbido al tatto, meno sodo e privo di noduli.

Sapere cosa è normale per se stesse

Cambiamenti a cui fare attenzione

Aspetto

Ogni cambiamento nel contorno o nella forma dei seni, in particolare quelli causati con il movimento delle braccia o quando si sollevano i seni, come pure eventuali retrazioni cutanee o raggrinzamenti della pelle.

Sensazioni

Provare in un seno fastidio o dolore differente dal normale, in particolare se insolito o persistente.

Noduli

Ogni nodulo, ispessimento o irregolarità in una parte di un seno o di un'ascella che non si nota nella stessa parte dell'altro seno o ascella. È molto importante se si tratta di una modifica mai notata prima.

Cambiamento del capezzolo

Perdite di liquido dal capezzolo non registrate in precedenza e non è latte. Sangue o aree rossastre e umide che non risanano facilmente. Ogni cambiamento della posizione del capezzolo – infossato o rivolto in modo diverso. Un'eruzione cutanea sul o attorno al capezzolo.

Sapere cosa cercare e sentire

Cosa fare se si nota un cambiamento

I cambiamenti del seno possono essere causati da una varietà di motivi. Nella maggioranza dei casi si tratta di cambiamenti innocui, ma vanno tutti controllati poiché vi è una minima probabilità che possano essere il primo segno di cancro.

Se notate qualsiasi cambiamento ai vostri seni rispetto al normale **informate il vostro medico senza alcun ritardo**. Ricordate che non è uno spreco di tempo per nessuno. Nel caso sia presente un cancro, prima viene rilevato, e più semplice sarà il trattamento. E ciò offre maggiori possibilità di benefici in termini di qualità della vita.

Il cancro al seno è molto raro nelle donne al di sotto dei 40 anni di età; la probabilità di contrarlo aumenta con l'età.

Riferire ogni cambiamento senza alcun ritardo

Screening del seno

Se avete 50 anni o più si raccomanda vivamente di far uso del Programma di screening del seno (*Breast Screening Programme*) del Servizio sanitario nazionale (*National Health Service*) che offre di sottoporsi ad una mammografia ogni tre anni. È un esame a raggi X che può individuare modifiche dei seni in una fase molto iniziale. Per ulteriori informazioni sul Programma di screening del seno rivolgetevi al vostro medico.

L'esame a raggi X del seno con frequenza regolare non è disponibile per le donne di età inferiore ai 50 anni poiché non è stato dimostrato che porti alcun beneficio. Tuttavia, se avete motivi di preoccupazione per il vostro seno, rivolgetevi al vostro medico.

Conoscere il proprio seno

Codice a 5 punti

- Sapere cosa è normale per se stesse
- Guardare e distinguere al tatto
- Sapere cosa cercare e sentire
- Riferire ogni cambiamento senza ritardi
- Sottoporsi allo screening del seno quando si hanno raggiunti o superati i 50 anni di età

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Produced by COI for the Department of Health

Last updated October 2006

Per richiedere ulteriori copie di questa pubblicazione citare “277238/*Be Breast Aware*” (Conoscere il proprio seno) rivolgendosi a:

DH Publications Orderline,
E-mail: dh@prolog.uk.com
PO Box 777, London SE1 6XH
Tel: 08071 555 455
Fax: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/