

AUTOPALPAZIONE DEL SENO:

LA PRIMA FORMA DI PREVENZIONE DELLE NEOPLASIE MAMMARIE

di Roberto Fraioli

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 al medico specialista, per una corretta valutazione diagnostica.

AUTOPALPAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA

Le donne devono continuare ad eseguire l'autopalpazione durante tutto il periodo della gestazione, così come è importante che in questo periodo vengano mensilmente visitate

dal medico specialista, preferibilmente sempre lo stesso, in maniera che sia più agevole il riscontro di eventuali nuove alterazioni.

Il fine è quello di evitare, durante la gravidanza, il ritardo diagnostico e quindi carcinomi in stadio avanzato.

COME ESEGUIRE L'AUTOPALPAZIONE

E' importante **guardare** e **sentire** entrambe le mammelle ed il cavo ascellare.

E' necessario impiegare i polpastrelli delle tre dita centrali (indice, medio, anulare) e non la punta.

Il tempo richiesto varia a seconda delle dimensioni delle mammelle, in linea di massima sono sufficienti 15-20 minuti al mese.

Si devono seguire tre differenti schemi per esaminare la ghiandola mammaria:

esaminare la mammella creando degli anelli concentrici che si chiudono in una spirale, partendo dai quadranti esterni, per terminare nell'area del capezzolo

esaminare la mammella con dei movimenti verticali, coprendo l'intera area

esaminare la mammella "per quadranti", con movimenti dall'interno all'esterno e viceversa

Quando si palpa la mammella seguendo uno degli schemi sopradescritti, bisogna esercitare tre differenti livelli di pressione (lieve, moderata e forte) e dei piccoli massaggi circolari.

Non sollevare le dita durante la palpazione, per evitare di non esaminare un'area.

E' preferibile eseguire l'autopalpazione in un ambiente caldo o durante la doccia, in maniera tale che il tessuto mammario sia rilassato. Il freddo può determinare una contrazione della mammella e del capezzolo, tale da rendere difficoltoso l'esame.

GUARDARE (ispezione)

Deve essere fatta davanti ad uno specchio in un luogo ben illuminato, in quattro passaggi successivi:

con le braccia appoggiate sui fianchi

con le braccia in alto o con le mani dietro alla testa

con le mani che premono sulle anche per contrarre i muscoli pettorali

piegandosi in avanti con le mani appoggiate sui fianchi

Queste manovre consentono di evidenziare alterazioni di forma e di dimensioni delle mammelle, retrazioni cutanee, alterazioni di forma e di posizione del capezzolo, arrossamenti o altre irregolarità della cute.

SENTIRE (palpazione)

Può essere effettuata sia nella posizione eretta che nella posizione supina.

Posizione eretta:

La mammella può essere esaminata anche sotto la doccia; la pelle lubrificata dal sapone rende più agevole la palpazione.

Portare il braccio destro dietro la testa. Usando la mano sinistra, esaminare la mammella destra ed il cavo ascellare omolaterale, cercando di rilevare la presenza di eventuali nuovi nodi, seguendo i tre schemi di palpazione che sono stati descritti in precedenza.

Nello stesso modo, esaminare la mammella sinistra.

Posizione supina:

Sdraiarsi con un cuscino o un asciugamano sotto la spalla destra e portare la mano destra dietro la testa. Controllare con la mano sinistra tutta la mammella ed il cavo ascellare destro.

Ripetere per la mammella controlaterale.

AREE DA ESAMINARE CON PARTICOLARE CURA

Naturalmente è importante valutare l'intera mammella con la massima cura, ricordandosi però che circa la metà dei tumori insorge nei quadranti supero-esterni, in prossimità del cavo ascellare.

VALUTAZIONE DEL CAPEZZOLO

Circa un terzo dei tumori insorge nell'area dietro il capezzolo.

E' necessario comprimere il capezzolo e valutare l'eventuale secrezione di liquido, che se è giallo o verdognolo è normale. Al contrario, se è scuro o francamente ematico è da segnalare al proprio curante.

Palpare accuratamente l'intera mammella.

Esaminare con cura anche la regione del cavo ascellare

Comprimere il capezzolo per evidenziare l'eventuale presenza di una secrezione

Guardarsi davanti ad uno specchio sia con le braccia sollevate, sia con le braccia appoggiate sui fianchi, per valutare un'alterazione cutanea o del capezzolo