

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

I medici raccomandano di effettuare almeno una visita senologica all'anno, soprattutto dopo i 40 anni, e di eseguire l'autopalpazione a partire dai 20 anni di età.



L'ECOGRAFIA MAMMARIA

È un esame indolore che non espone a radiazioni e viene eseguito attraverso l'utilizzo di ultrasuoni: consente di valutare la struttura adiposa e fibrosa della mammella e quindi di indagare la presenza di noduli a livello del tessuto.



COME ESEGUIRE L'AUTOPALPAZIONE



1

Di fronte allo specchio, con le braccia allineate lungo il corpo: osserva eventuali deformità del seno.



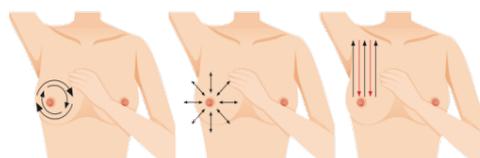
2

Porta le mani dietro il capo con le spalle dritte e osserva la presenza di eventuali detrazioni della cute.



3

Inspira tenendo le mani sui fianchi: osserva se riscontri eventuali irritazioni della cute.



4

Solleva il braccio opposto al seno da esaminare ed effettua delle rotazioni, dall'interno verso l'esterno, e dal basso verso l'alto.



5

Spremi delicatamente il capezzolo ed osserva l'eventuale presenza di secrezioni.



6

Da sdraiata, ripeti le manovre descritte.

*Se hai più di 40 anni o nutri sospetti circa la salute del tuo seno considera l'opportunità di sottoposti allo **Screening*** di prevenzione per le Patologie del Seno*

*Quello eseguito è un test di autovalutazione che non ha alcun valore diagnostico