

Iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione con gli specialisti della Breast Unit

4 weeks 4 you

2 L'autoesame

Quando

L'autopalpazione della mammella è indicata per tutte le donne, ma soprattutto per le più giovani che ancora non si sottopongono agli esami di screening (ecografia e mammografia).

È consigliato praticarla ogni mese dopo il ciclo mestruale. Per chi è in menopausa o in gravidanza il momento è indifferente.

Come: 1° step

In piedi, davanti allo specchio tenendo le mani sui fianchi, osserva la cute della mammella e del complesso areola-capezzolo (aspetto a buccia d'arancia, eczema, rossore) e la forma, ricercando deformità o retrazioni.

In seguito, con le braccia sopra alla testa, controlla se vi sono secrezioni dal capezzolo (biancastre, giallastre, verdastre o ematiche).

Come: 2° step

Solleva il braccio ed esamina la mammella utilizzando l'altra mano. Mantenendo la mano a piatto e le dita tese e unite utilizza i polpastrelli appoggiando le dita sulla mammella, esercitando un piccolo movimento circolare e lineare dall'alto in basso includendo anche l'ascella (come per applicare una crema) e presta attenzione ad eventuali nodularità. Infine, spremendo delicatamente il capezzolo, verifica eventuali fuoriuscite di secrezioni. La palpazione può essere eseguita in piedi o da sdraiata.

Quando consultare il medico

Rivolgiti sempre al medico curante in caso tu abbia rilevato uno di questi fenomeni durante l'autopalpazione:

- nodularità
- deformità
- secrezione dal capezzolo
- alterazioni della cute, ad esempio rossore, eczema o aspetto a buccia d'arancia.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana