

# La diagnosi precoce del cancro al seno: Guida alla salute del seno

**Oggi giorno sempre più donne sopravvivono al cancro al seno in quanto viene diagnosticato prima ed esistono cure migliori .**

**Tuttavia è ancora la forma di cancro più comune fra le donne australiane. Ogni anno viene diagnosticato a circa 12.000 donne.**

## **In questa guida alla salute del seno consigliamo di:**

1. Imparare a conoscere l'aspetto e la consistenza normale del seno.
2. Rivolgervi al medico se notate cambiamenti insoliti.
3. Fare una mammografia gratuita presso BreastScreen ogni due anni se avete dai 50 ai 69 anni di età.

## **Come posso imparare a conoscere l'aspetto e la consistenza normale del mio seno?**

Imparare a conoscere il proprio seno è importante per le donne di tutte le età e diventa ancor più importante con il passare degli anni.

Se sapete com'è normalmente il seno è più probabile notare dei cambiamenti insoliti. Questi potrebbero essere, anche se non sempre lo sono, un sintomo del cancro al seno.

Molti tumori al seno vengono scoperti dalle donne o dai medici dopo aver notato un cambiamento nel seno.

Non vi sono modi giusti o sbagliati di esaminare il seno. È importante trovare quello che va bene per voi.

## **Consigliamo di:**

- Guardarvi allo specchio per riconoscere l'aspetto e la forma normale del seno.
- Diventare familiari con la consistenza del seno in diversi periodi del mese. Potrebbe essere più semplice farlo sotto la doccia o nella da bagno, sdraiate a letto o quando vi vestite.
- Toccate tutto il seno, dalla clavicola fino a sotto la riga del reggiseno e sotto l'ascella.
- Con i polpastrelli toccate il seno leggermente e poi applicate una pressione maggiore.

## **Che tipo di cambiamenti devo cercare?**

È importante consultare il medico se sentite o vedete:

- un nodulo, del tessuto nodoso o spesso nel seno o sotto l'ascella
- cambiamenti sulla pelle – fossette, increspatura (arricciatura della pelle) o rossore
- cambiamenti al capezzolo – se rientra (a meno che non sia sempre stato così), un cambiamento di direzione o delle perdite insolite
- una parte che sembra diversa dalle altre
- dolori insoliti.

Nove cambiamenti al seno su dieci non sono cancro. Tuttavia è importante farsi visitare da un medico.

### **Quali sono i fattori di rischio del cancro al seno?**

I due principali fattori di rischio sono:

- essere donna
- invecchiare.

Altri aspetti che aumentano il rischio sono:

- una madre, sorella o figlia che ha avuto il cancro al seno o alle ovaie, soprattutto prima dei 50 anni
- aver avuto in passato il cancro al seno o alle ovaie.

La maggior parte dei tumori al seno viene diagnosticata alle donne sopra i 50 anni. Il cancro al seno è meno comune nelle donne sotto i 40 anni. Tuttavia, è importante che tutte le donne siano consapevoli dei cambiamenti al proprio seno.

### **Come posso ridurre il rischio di avere il cancro al seno?**

Potete contribuire a ridurre il rischio:

- mantenendo un peso sano (giro vita inferiore a 85cm)
- facendo esercizio fisico
- limitando o evitando il consumo di alcol.

Consigliamo di seguire una dieta equilibrata e di fare da 30 a 60 minuti di attività fisica al giorno.

### **Come può essere d'aiuto lo screening al seno?**

In Australia, tutte le donne tra i 50 e i 69 anni sono invitate a fare una mammografia gratuita (raggi X al seno) presso BreastScreen ogni due anni.

Lo screening al seno è il modo migliore di scoprire il cancro al seno prima di sentire o notare i sintomi.

Le mammografie scoprono la maggior parte dei tumori al seno presenti al momento dei raggi X. Tuttavia, le mammografie non sono infallibili. Alcune donne potrebbero fare altri test o cure per cambiamenti che non sono dovuti al cancro al seno. Per un piccolo numero di donne un tumore al seno presente al momento dell'esame potrebbe non venire scoperto.

Alcuni tumori al seno possono svilupparsi tra una mammografia e l'altra. Ecco perché è importante conoscere il proprio seno.

Se siete incerte sul vostro rischio di cancro o se è necessario fare una mammografia, parlatene con il medico.

### **Cosa posso fare se ho superato 40 anni o ne ho più di 70?**

Se appartenete a questo gruppo potete ancora fare mammografie gratuite presso BreastScreen ogni due anni.

### **BreastScreen – appuntamenti e informazioni**

Tel.	13 20 50
Visitate	<a href="http://www.breastscreen.org.au">www.breastscreen.org.au</a>

### **Multilingual Cancer Information Line (Linea Informazioni multilingue sul cancro )**

Per parlare in modo confidenziale con un infermiere oncologico nella vostra lingua tramite un interprete, seguite queste indicazioni:

1. Chiamate il Translating and Interpreting Service (Servizio traduttori e interpreti) al numero 13 14 50, da lunedì a venerdì, dalle 9.00 alle 17.00.
2. Dite quale lingua parlate.
3. Aspettate in linea l'interprete (potrebbero volerci fino a 3 minuti).
4. Chiedete all'interprete di chiamare Cancer Council Helpline al numero 13 11 20.

5. Verrete messi in contatto con un interprete e un infermiere oncologico.

Visitate [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) per ulteriori informazioni nella vostra lingua o per una scheda informativa in altre lingue.

**Ultimo aggiornamento:** novembre 2011

