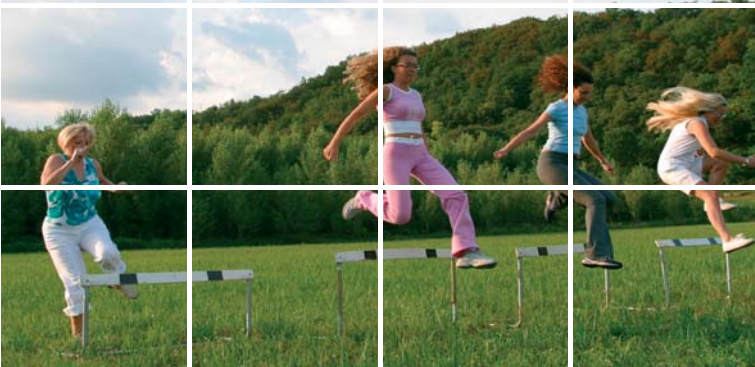


UN PERCORSO PER LA VITA

UN PERCORSO PER LA VITA



UNITÀ LOCALE
SOCIO-SANITARIA
ULSS5



CENTRO
DEI SERVIZI PER
IL VOLONTARIATO
della provincia
di vicenza



ANDOS
Comitato Ovest Vicentino
ONLUS

CHE COS'È L'ANDOS CHE COS'È L'ANDOS

L'ANDOS È
L'ASSOCIAZIONE
NAZIONALE DONNE
OPERATE AL SENO.

DOVE SI TROVA L'ANDOS

Il Comitato ANDOS Ovest Vicentino ha sede a Montecchio Maggiore, in via Cà Rotte 9, presso l'Ospedale Civile.

La sede è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

Il telefono della sede è: 0444 708119

Il cellulare è: 330 611385

CHE COSA OFFRE L'ANDOS

L'ANDOS, con i coordinatori scientifici, gli operatori e il proprio volontariato, offre:

CONTATTI con le pazienti in ospedale e in sede, dopo l'intervento al seno per malattia tumorale.

TRATTAMENTI di pressoterapia e di linfodrenaggio alle donne operate al seno.

PREVENZIONE con incontri di Aggiornamento e di Educazione Sanitaria nei Comuni dell'ULSS 5.

ATTIVITÀ FISICA: corsi di ginnastica riabilitativa e di mantenimento nelle palestre di Chiampo, Lonigo, Montecchio e Valdagno, corsi "Acqua e salute" nella piscina idroterapica dell'ospedale di Lonigo.

SOSTEGNO PSICOLOGICO con la consulenza di medici specializzati e psicologi attraverso incontri di gruppo e singoli.

CONSIGLI DIETETICI per una sana alimentazione.

ATTIVITÀ CULTURALI, tra le quali l'organizzazione di una biblioteca.

ATTIVITÀ RICREATIVE: laboratori di ricamo, uncinetto e origami.

SEMINARI per la formazione costante delle volontarie.

L'ANDOS È CON VOI

LA DIAGNOSI PRECOCE

Il tumore al seno va battuto sul tempo e la sua diagnosi deve essere anticipata il più possibile. Questo è il modo più efficace per poterlo combattere nelle condizioni più favorevoli.

Non è necessario essere esperti nel trattamento dei tumori per capire che è molto più facile distruggere le cellule ammalate nella fase iniziale.

Ogni donna dovrebbe:

- Essere più sensibile e dedicare maggior attenzione e ascolto al proprio corpo.
- Controllare se ci sono anomalie al seno.
- Aderire ai programmi di screening mammografico promossi nel territorio.
- Affidarsi ad un medico di fiducia.

Ma ogni donna deve sapere che:

- Sottoporsi a controlli periodici non significa "essere ammalate".
- Non bisogna pensare in continuazione al rischio di scoprirsi ammalate.
- Il tumore al seno si può diagnosticare prima che si presentino i sintomi.
- La paura di farsi controllare da un medico è nemica della diagnosi precoce.

**PIÙ TEMPESTIVA È LA
DIAGNOSI, MIGLIORE È LA VITA**

COME SI FA UNA DIAGNOSI

Autoesame al seno

Ogni donna in età adulta dovrebbe esaminare periodicamente il proprio seno. Va scelto il momento di minor tensione mammaria, ovvero, la settimana successiva al ciclo mestruale (o una volta al mese se si è in menopausa o in gravidanza)



Cosa osservare

- La forma e il volume delle due mammelle e dei due capezzoli
- Il profilo di ciascuna mammella
- La cute: fai attenzione ad eventuali zone raggrinzite o infossate

La palpazione consente di valutare meglio gli strati sottostanti la cute, ovvero la consistenza delle mammelle. Serve soprattutto per rilevare l'eventuale comparsa di noduli. Questo esame viene svolto in posizione sdraiata.

Come palpare

- Poni un cuscino sotto la schiena e alza il braccio dal lato della mammella da esaminare
- Esegui la palpazione con un movimento rotatorio e con la punta delle dita unite premi delicatamente, ma in profondità
- Prendi ora tra le dita il capezzolo e premi dolcemente; verifica che non vi siano secrezioni.

Consulta il medico quando vedi

- Una strana irregolarità della mammella e del capezzolo
- Una variazione del profilo della mammella o un'alterazione della cute.
- Un nodulo al seno o all'ascella.
- Secrezioni dal capezzolo.
- Eruzioni cutanee della mammella.

VISITA SENOLOGICA

Ogni donna dovrebbe:

Durante la visita può essere stabilito che:

- il proprio seno gode di ottima salute
- alcune modificazioni della mammella sono lesioni benigne
- esiste un sospetto di tumore e si predispongono ulteriori indagini

Chi fa la visita senologica?

È un medico-senologo che opera in un centro specializzato

- utilizza strumenti adeguati
- si avvale della competenza professionale di più medici

Quando sottoporsi a visita senologica

È sempre il medico-senologo che stabilisce:

- gli intervalli di tempo fra una visita e l'altra
- gli accertamenti diagnostici da presentare perché il controllo al seno risulti completo

GLI ESAMI

Ecografia

È un esame diagnostico non invasivo che, attraverso l'utilizzo degli ultrasuoni, fornisce immagini degli organi interni.

È particolarmente utile per lo studio delle mammelle. È l'esame più indicato nelle donne giovani e, comunque, con ghiandola mammaria molto densa. Associata alla mammografia, ne incrementa l'accuratezza diagnostica.

Mammografia

È un esame radiologico non dannoso della ghiandola mammaria che permette di identificare anche noduli molto piccoli, non ancora palpabili. Se eseguita periodicamente ed associata ad ecografia, consente di diagnosticare precocemente il tumore alla mammella.

Duttogalattografia

Si effettua con l'introduzione di un mezzo di contrasto nei dotti galattofori (dai quali, durante l'allattamento, fuoriesce il latte) e successiva esecuzione di una mammografia. È indicato nei casi di secrezione ematica o sieromatosa o in presenza di citologia sospetta.

Risonanza nucleare magnetica

La risonanza magnetica è in grado di individuare le lesioni cancerose difficilmente rilevabili ai comuni mezzi diagnostici.

È da considerarsi da impiegare solo ad integrazione della visita senologica, della mammografia ed ecografia. Le indicazioni principali sono:

- Studio di donne a rischio genetico elevato
- Ricerca di carcinoma primitivo occulto quando gli esami tradizionali sono negativi
- Follow-up di mammella sottoposta a chirurgia conservativa e/o radioterapia
- Valutazione di donne con protesi



QUANDO È COME ESEGUIRE LE VISITE SENOLOGICHE

È opportuno iniziare i controlli senologici a partire dai 25-30 anni di età, con cadenze variabili da 1 a 2 anni.

Fino all'età di 40 anni è convenzionalmente indicata una visita senologica completata da ecografia mammaria.

Dopo i 40 anni è conveniente associare una mammografia almeno ogni 2 anni.



DOVE ESEGUIRE UNA VISITA SENOLOGICA

Preferibilmente presso centro senologici specializzati.

È opportuno aderire ai programmi di screening mammografico sostenuti dalla Regione e promossi nel territorio di competenza.

Per informazioni chiedi al tuo medico di fiducia o all'ufficio relazioni con il pubblico della tua azienda sanitaria.



PRIMA DELL'INIZIO DI UNA GRAVIDANZA È OPPORTUNO ESEGUIRE SEMPRE UNA VISITA SENOLOGICA

COME VIVERE MEGLIO

indicazioni utili per sentirsi meglio

(consumare un'ampia varietà di verdura e di frutta, farine integrali, legumi, ridurre il consumo di grassi di origine animale, di carne rossa e di zuccheri semplici)

MANTENERE IL PESO FORMA

FARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

(basta camminare di buon passo 40 minuti al giorno)

NON FUMARE



Testi di: GRAZIANO MENEGHINI, VITTORIO TODANELLO E FERRUCCIO SAVEGNAGO
Hanno collaborato: MASSIMO CIGOLINI E GIANNA MAGNABOSCO
Coordinatore Progetto: PIERA POZZA

Progetto grafico di: MASSIMO PENZO
Stampato nel mese di ottobre 2004 da: Tipografia Peretti
ANDOS: via Cà Rotte 9, presso l'ospedale civile di Montecchio Maggiore
andosovestvicentino@goldnet.it www.goldnet.it/andos

UN PERCORSO PER LA VITA UN PERCORSO PER LA VITA



IL PERCHÈ DI QUESTO OPUSCOLO

Per esperienza sappiamo cosa vuol dire trovarsi sole e spaventate ad affrontare un evento improvviso e, per alcuni aspetti, misterioso qual è il tumore del seno. Da questa esperienza vissuta abbiamo avuto il coraggio di riunirci in associazione per condividere con altre donne difficoltà e preoccupazioni. Ma il nostro obiettivo più grande è incoraggiare le donne a conoscere e controllare regolarmente il proprio seno perché con la diagnosi precoce si può guarire.

Questo opuscolo vuole essere proprio un "Percorso per la vita", una lunga vita in salute e armonia con il proprio corpo e con le persone che amiamo. Quasi sempre si pensa che i problemi (anche di salute) siano sempre degli altri,

MA CHI SONO GLI ALTRI? GLI ALTRI SIAMO NOI.

Vorremmo esprimere tutta la nostra gratitudine al fondatore e coordinatore scientifico del Comitato A.N.D.O.S. ovest vicentino, il dott. Graziano Meneghini che, assieme al dott. Vittorio Todarello e al dott. Ferruccio Savegnago, si sono adoperati, con costante impegno e competenza, per rendere "facile" a tutte noi il percorso da seguire per la salute del nostro seno.

Un grazie particolare alla signora Gianna Magnabosco, segretaria del comitato, per la stesura di questo opuscolo.

Piera Pozza
PRESIDENTE

comitato A.N.D.O.S. ovest vicentino
O.N.L.U.S.