



A.N.D.O.S. onlus

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Comitato di Foggia

ASL^{FG}

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI FOGGIA

**Promuoviamo la
PREVENZIONE**



Quando è stata fondata, nel 1976, l'A.N.D.O.S. onlus era un piccolo progetto con un grandissimo sogno. Le fondatrici e le prime volontarie, infatti, avevano intuito che il tumore al seno non era una “ semplice malattia” ma qualcosa di molto più complesso e profondo, una ferita non solo nel corpo, ma anche nell'identità femminile, che richiedeva un supporto ed un approccio specifici.

Tanta strada è stata fatta dall'A.N.D.O.S. onlus a partire da quei primi tempi pionieristici ad oggi, sempre nella direzione di promuovere, avviare e supportare ogni iniziativa volta a favorire un completo recupero (fisico, psicologico e sociale) delle donne che hanno subito un intervento al seno.

L'A.N.D.O.S. onlus si avvale di volontari che uniscono all'empatia relazionale, grande qualifica e competenza, in continuo miglioramento grazie ai corsi di aggiornamento ed ai percorsi formativi, promossi dall'Associazione e tenuti da Docenti universitari.

In campo riabilitativo le tecniche di linfo drenaggio dell'A.N.D.O.S. onlus hanno fatto storia e la presenza attiva delle sue volontarie negli ospedali è ormai considerata non solo necessaria ma un importante valore aggiunto per l'intero percorso terapeutico.

Da tempo, inoltre, l'A.N.D.O.S. onlus ha un ruolo attivo nel cercare di limitare il più possibile i risvolti negativi di questa malattia, dalla fase diagnostica a quella del completo recupero.

L'A.N.D.O.S. onlus, facendo sue le indicazioni delle più recenti linee guida internazionali, si impegna fattivamente per sensibilizzare la donna alla grande importanza della diagnosi precoce, anche favorendo l'adesione ai programmi Screening mammografico e promuovendo l'istituzione delle Breast Unit.

L' A.N.D.O.S. onlus Comitato di Foggia, costituito nel 2009, inserito nelle Breast Unit del Policlinico di Foggia e di Casa Sollievo della Sofferenza di San Giovanni Rotondo, in linea con le attività dell' A.N.D.O.S. Nazionale, offre:

- Corsi di **linfodrenaggio** metodo A.N.D.O.S. anche in collaborazione con la C.R.I. (Croce Rossa Italiana)
- Corsi di “**Benessere in Acqua**” presso le piscine AS.SO.RI. Onlus di Foggia e REVEILLE di Orta Nova
- Corsi di **yoga** e di **ginnastica dolce**
- Promozione delle campagne di **Screening** e di **diagnosi precoce**
- Campagne di prevenzione primaria e secondaria con informazioni sul **corretto stile di vita**
- Attività di **divulgazione e formazione**, attraverso convegni, conferenze, tavole rotonde
- **Supporto psicologico** con specialisti del settore
- **Consulenza legale**
- **Convenzioni** con: piscine, palestre, farmacie, sanitarie e parrucchieri
- **Attività ricreative e culturali** per le socie ed i sostenitori

Con questo opuscolo L' A.N.D.O.S. onlus Comitato di Foggia vuole dare un messaggio chiaro a tutte le donne sull'importanza della prevenzione, sia come diagnosi precoce personalizzata, sia come partecipazione al programma di Screening Mammografico (organizzato dal Ministero della Salute, dal SSN e dalla ASL) al quale, nella Regione Puglia, aderisce ancora un basso numero di donne.

L'opuscolo è rivolto a tutte le donne, dalle giovanissime alle over 70, perché per ciascuna fascia di età è possibile dare informazioni mirate.



Tumore al seno: dalla diagnosi alla terapia

Il tumore al seno, almeno nelle prime fasi, è nella maggior parte dei casi difficilmente riconoscibile e **non presenta sintomi evidenti**. Per questo, come dimostrano le storie e i racconti di molte donne, la diagnosi è spesso fortuita e casuale: alcune scoprono la malattia in seguito a programmi di **screening gratuiti** attivati dalle Regioni, altre a seguito di un'autopalpazione, altre ancora durante una normale vita ginecologica di controllo. È evidente, quindi, che la migliore arma di difesa è un'attenzione costante alla propria salute attraverso controlli periodici approfonditi: in questo modo, nel caso si dovesse riscontrare un'anomalia, si potrà intervenire immediatamente e risolvere il problema al meglio.

Quindi - non ci si stancherà mai di ripeterlo - è fondamentale partecipare ai **programmi di prevenzione** organizzati dalle ASL, eseguire mensilmente l'autopalpazione e rivolgersi al medico ogni qualvolta si noti qualcosa di diverso nel proprio seno. Riscontrata un'anomalia, il medico prescriverà tutti gli **accertamenti** - mammografia, ecografia, ago aspirato, biopsia ecc...- necessari aggiungere nel minor tempo possibile una **diagnosi**.

Nella maggior parte dei casi, il nodulo si rivelerà di natura benigna, ma, in caso di tumore, il medico indicherà le terapie più indicate e mirate alle esigenze delle singole pazienti. In questa fase, viene delineato un vero e proprio identikit della paziente, sul quale si baseranno poi le scelte chirurgiche (tumorectomia, quadrantectomia, mastectomia parziale o totale, tecnica del linfonodo sentinella, ricostruzione del seno), l'eventuale chemioterapia neoadiuvante e le successive terapie (radioterapie, chemioterapia, ormonoterapia).

Una volta superato l'intervento chirurgico e le cure postoperatorie, occorrerà sottoporsi periodicamente a visite mediche ed esami per controllare nel tempo lo stato di salute. Scopo principale dei controlli è verificare che il tumore non si sia ripresentato o diffuso in altre parti del corpo, eseguire uno screening per altri tipi di patologie e gestire eventuali effetti collaterali del trattamento.

La fase post-intervento è particolarmente delicata, dal punto di vista fisico, ma anche emotivo. Prendersi cura di sé attraverso l'alimentazione e l'esercizio fisico può essere determinante per proteggere il proprio organismo ed anche per riconquistare serenità ed equilibrio, in alcuni casi è necessario sottoporsi a cicli di linfo-drenaggio.

In certi casi parlare con uno psicologo o con le volontarie dell'associazione può aiutare a superare le difficoltà comunicative e relazionali e agevolare il piano ritorno alla vita familiare e sessuale.

Anche la ripresa della propria attività professionale è una tappa importante nel percorso di guarigione. Non tutte sono a conoscenza del fatto che le donne operate al seno vengono tutelate dalla legge. Sono previste, infatti, alcune facilitazioni specifiche, come la scelta della sede di lavoro, l'impossibilità di essere trasferita senza il proprio consenso, la possibilità di ottenere permessi e congedi e l'astensione dal lavoro notturno.

Anticipazione diagnostica e programma di screening

La diagnosi precoce è l'arma più efficace per combattere il tumore al seno. Molto più di prima, oggi abbiamo a disposizione una serie di strumenti per tenere sotto controllo la nostra salute e, nel caso, per intervenire tempestivamente.

Siamo abituate ad ascoltare il nostro corpo: lo conosciamo, lo percepiamo, cogliamo anche i segnali minimi che ci provengono da esso e spesso siamo in grado di sentire immediatamente se c'è "qualcosa che non va", qualcosa di diverso o un piccolo allarme. Da qui alla prevenzione il passo è breve. Dalle informazioni mediche, all'attenzione per i corretti stili di vita, fino ai test specifici: sono molti i fattori che ci permettono una prevenzione efficace. Per questo motivo la nostra consapevolezza e l'attenzione ai segnali del nostro corpo è così determinante.



Gli strumenti della diagnosi precoce

La diagnosi precoce, chiamata anche prevenzione secondaria, viene effettuata mediante alcuni esami specifici. In particolare:

- Autopalpazione
- Visita Senologica
- Ecografia
- Mammografia
- Ago aspirato
- Ago biopsia o biopsia percutanea

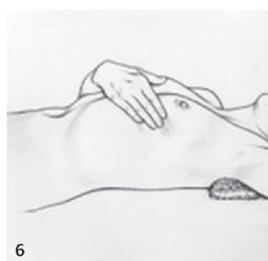
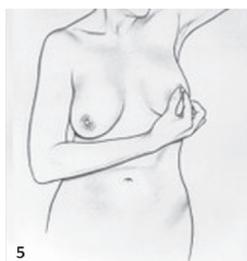
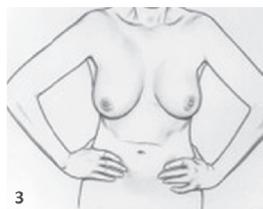
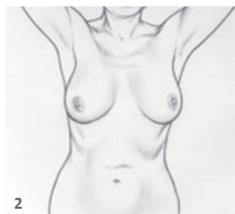
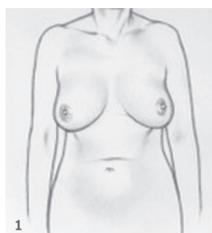
Autopalpazione

Da eseguirsi ogni mese, ha come obiettivo la conoscenza della normale struttura del nostro seno: se dovessimo accorgerci dell'insorgenza di alterazioni, dobbiamo immediatamente rivolgerci al medico curante o allo specialista per un controllo più approfondito.

Quando eseguire l'autopalpazione

È opportuno eseguire l'autoesame nei giorni successivi alle mestruazioni, quando il seno è meno gonfio e teso o, in assenza di mestruazioni, in un giorno prestabilito (ad esempio, il primo di ogni mese). Il tempo necessario varia in relazione alle dimensioni delle mammelle, ma in linea di massima sono sufficienti 15 - 20 minuti al mese.

Come si fa l'autoesame?



Dopo esserti posta davanti ad uno specchio di sufficienti dimensioni e con buona illuminazione, controlla per prima cosa che non ci siano irregolarità (cambiamenti di dimensione, rientranze o sporgenze della cute, increspature della pelle).

Il controllo deve essere effettuato osservandoti in diverse posizioni. Dal momento che piccole variazioni tra destra e sinistra sono frequenti ed assolutamente normali, è necessario concentrarsi su eventuali anomalie. Puoi iniziare l'autoesame con le braccia distese lungo i fianchi (fig.1) per poi ripeterlo con le braccia allungate sulla testa (fig.2)

Presta molta attenzione al fatto che non ci siano variazioni del contorno del seno, retrazioni della pelle e cambiamenti della superficie.

Il controllo successivo della superficie del seno viene eseguito ponendo le mani sui fianchi (fig 3) premendo con energia e tenendo i muscoli pettorali contratti.



Osserva con particolare attenzione la zona del capezzolo e dell'areola (la parte pigmentata che lo circonda) per scoprire eventuali affossamenti, infiammazioni ed escoriazioni, o tendenza della cute a desquamarsi (fig.4).

Poi prendi l'areola tra pollice ed indice (fig 5) e spremi delicatamente per verificare l'eventuale fuoriuscita di secrezioni: *se esce sangue è il caso di recarsi subito dal medico.*

Sdraiati in posizione supina, sistema un cuscino sotto una spalla, e piega il braccio sotto il quale hai posizionato il cuscino, dietro la testa. (fig 6). La mano dell'arto libero palpa il seno del lato opposto. Le dita devono premere "a piatto" sul seno, partendo dalla metà interna, dalla periferia verso il centro (i movimenti della mano devono essere circolari Partendo dall'alto verso il basso). Fai attenzione all'eventuale presenza di noduli o di indurimenti, specialmente se non presenti nell'altro seno.

Poggia lungo il fianco il braccio che tenevi sotto la testa. Palpa ora la metà esterna della mammella. Anche la palpazione della metà esterna deve essere compiuta seguendo uno schema preciso: dal basso verso l'alto e dalla periferia verso il centro. L'esame deve estendersi fin sotto l'ascella per rilevare la presenza di eventuali linfonodi ingrossati.

Cambia braccio e ripeti l'operazione per l'altro seno.

**d
a
s
a
p
e
r
e**

Il tipico segnale del tumore al seno è la presenza di un nodulo palpabile e a volte visibile, duro al tatto.

Altri segnali possono essere: alterazione della pelle, cambiamenti della forma del seno, alterazione del capezzolo (retratto o più sporgente; fuoriuscita di secrezioni o sangue), rigonfiamento del seno, ingrossamento dei linfonodi ascellari o del collo. Sono importanti i cambiamenti asimmetrici, cioè manifestazioni presenti su un solo seno.

Il tumore al seno può anche non dare alcun sintomo.

Il dolore al seno non è un sintomo specifico del tumore al seno.

Nella maggior parte dei casi i tumori non sono dolenti.

Visita senologica

La visita specialistica senologica è fondamentale per una buona lettura degli esami di screening mammario e per una diagnosi precoce.

Nel corso della visita lo specialista raccoglie un'accurata anamnesi familiare e personale, in modo da ottenere tutti gli elementi utili alla diagnosi.

Il medico esegue poi una scrupolosa visita del seno ed esamina accuratamente i referti e le lastre degli esami precedenti (qualora esistano); quindi, se necessario, programma gli accertamenti più opportuni.

Si consiglia di effettuare una visita senologica ogni qualvolta si noti qualcosa di diverso nel proprio seno.

Ecografia

È un metodo diagnostico che impiega gli ultrasuoni. Ha elevatissima specificità per le lesioni cistiche, ma non è indicato come test esclusivo per la diagnosi di carcinoma. Deve essere impiegata a completamento di altre indagini fondamentali (esame clinico e mammografia) per l'approfondimento diagnostico di lesioni mammarie che persistono dubbie. Non sostituisce, quindi, la mammografia ma ne è un utile completamento ed è l'esame di elezione per le **donne giovani**. Infine può essere impiegata in presenza di lesioni precliniche per il reperimento preoperatorio o la microbiopsia mirata.

Mammografia

È un esame radiologico che permette di evidenziare un'opacità a contorni sfumati o spiculati, micro calcificazioni o distorsioni della struttura. Questi sono i segni diretti di neoplasia. Le opacità a contorni netti depongono prevalentemente per patologia benigna. Le micro calcificazioni si riscontrano in circa il 20% dei tumori maligni e nel 50% di quelli in fase preclinica (non ancora palpabili). Di qui l'importanza della loro osservazione negli screening mammografici.



La distorsione strutturale può talora rappresentare l'unico segno radiologico di cancro. È indicato in particolare **dopo i 40 anni**. Il seno, infatti, cambia: aumenta il tessuto adiposo - che appare scuro alla mammografia - mentre diminuisce il volume della ghiandola, che appare chiara. Su fondo scuro, quindi, ogni formazione sospetta diventa immediatamente visibile. Nelle donne più giovani, invece, la massa della ghiandola (chiara) prevale sull'adipe (scuro), perciò è più difficile notare eventuali formazioni, specialmente se molto piccole.

Ago aspirato

È utile nel caso si evidenziasse un nodulo sospetto e si esegue in ambulatorio, mediante puntura del nodulo con ago sottile. Il ricavato dell'ago aspirato viene sottoposto all'esame citologico, che ha un'attendibilità diagnostica di oltre il 95%.

Ago biopsia o biopsia percutanea

Consiste nel prelievo per via percutanea di un frammento di tessuto mediante ago e permette l'analisi di tipo istologico della lesione. Sono disponibili diverse metodologie di prelievo con aghi a ghigliottina, con pistola automatica, con aspirazione (mammotone).

Prospetto riassuntivo

Età	Raccomandazioni
20 - 39	<ul style="list-style-type: none">• Autoesame del seno ogni mese• Visita senologica più ecografia ogni 1-2 anni
40 - 49	<ul style="list-style-type: none">• Autoesame del seno ogni mese• Visita senologica ogni anno• Mammografia ogni 2 anni
50 e oltre	<ul style="list-style-type: none">• Autoesame del seno ogni mese• Visita senologica ogni anno• Mammografia ogni anno

Screening mammografico

L'obiettivo principale del programma di screening mammografico e di tutti i programmi organizzati di diagnosi precoce dei tumori della mammella è **diminuire la mortalità** specifica per cancro della mammella nella popolazione invitata ad effettuare controlli periodici.

Grazie all'anticipazione diagnostica, non solo si possono ridurre i tassi di malattia diagnosticata in stadio avanzato, ma si può decisamente migliorare la qualità di vita delle pazienti, favorendo la diffusione di trattamenti di tipo conservativo. **L'offerta della mammografia** attraverso un programma organizzato, rivolto in modo attivo a tutta la popolazione, favorisce l'equità di accesso anche per le donne più svantaggiate o meno consapevoli dell'importanza della prevenzione secondaria.

Programma nazionale per la prevenzione

Tutte le donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni sono invitate, con una lettera spedita dalla ASL di appartenenza, a sottoporsi ad una mammografia gratuita (ai sensi de D.Lgs. 388 del 23/12/2000).

Il programma prevede due livelli di approfondimento:

- Mammografia senza rilascio delle immagini (primo livello). Se è negativa, la risposta viene inviata a casa con il prossimo invito a due anni di distanza;
- Se occorrono ulteriori indagini (secondo livello) la donna viene richiamata previa telefonata per sottoporsi ad ulteriori lastre - e/o un'ecografia e/o eventuali approfondimenti diagnostici - ago aspirato/ago biopsia - esame citologico su secrezioni del capezzolo. Tale livello prevede la consegna scritta dell'esito e della refertazione dell'esame citologico/istologico e/o con programmazione dell'eventuale controllo a distanza o l'invio al centro chirurgico di riferimento.

I programmi di screening prevedono la gratuità di tutti gli esami necessari alla diagnosi.

Le donne di età compresa tra i 45 e i 49 anni possono usufruire di un'esenzione ticket sulla mammografia effettuata ogni due anni. Il codice di esenzione è D03, ovvero prevenzione oncologica (D. Lgs. 388 del 23.12.2000).

Tale esenzione comunque è valida anche per le donne di 50 - 69 anni che non aderiscono allo screening.



A.N.D.O.S. onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
Comitato di Foggia

ASL^{FG}
AZIENDA SANITARIA LOCALE DI FOGGIA

SOSTIENICI!

Apponi la tua firma nell'apposito riquadro del modello fiscale (CUD/730/Unico) e il 5x1000 della tua imposta verrà destinato ad A.N.D.O.S. onlus Comitato di Foggia. Per sceglierci dovrai indicare il Codice Fiscale della nostra Associazione:

94077450719

AIUTACI ANCHE CON UN CONTRIBUTO LIBERO

A.N.D.O.S. onlus Comitato di Foggia.
Unicredit - IBAN IT80K0200815703000104629827

grafica e stampa • www.publicentro.it • 0881.723246

Sede legale:

via Monfalcone, 72 - 71121 Foggia

Sede operativa:

Via Luigi Sturzo, 40 - 71121 Foggia

Cellulare:

327.8678653

andوسفoggia@libero.it

www.andوسفoggia.it



Andos Foggia