

TUMORE della MAMMELLA

» *colpisce in prevalenza le donne e si sviluppa più frequentemente dopo i 50 anni.*

I tessuti della ghiandola mammaria possono alterarsi ed è frequente che si creino noduli benigni (come cisti o fibroadenomi) oppure maligni. Quando le cellule dei tessuti si moltiplicano in maniera incontrollata danno origine al tumore maligno;

» *è un pericolo da non sottovalutare, è più letale, silenzioso e diffuso di quanto si creda.*

È la prima causa di morte per tumore tra le donne;

» *si può guarire, ed è più facile sconfiggerlo se viene diagnosticato quando è in fase iniziale.*

Più piccolo è il tumore rilevato, maggiori sono le probabilità di guarigione.

Fattori di rischio

Età - avere più di 50 anni;

Fattori ormonali - essere state esposte a lungo agli ormoni prodotti dall'ovaio; aver assunto per almeno cinque anni la terapia ormonale sostitutiva in menopausa;

Storia clinica personale - essere già state affette da un tumore al seno o ad altri organi;

Storia familiare - avere una parente prossima che è stata colpita dalla malattia, soprattutto in giovane età.

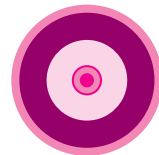
SCREENING del TUMORE della MAMMELLA

» *è un percorso di prevenzione e diagnosi precoce,*

che consiste in una mammografia offerta alle donne tra i 50 e i 74 anni che non presentano sintomi di malattia ma che per l'età sono considerate a maggior rischio di sviluppare il tumore;

» *è l'arma più valida per combattere il tumore* perché è in grado di individuare anche lesioni di pochi millimetri, operabili in modo meno invasivo;

» *va ripetuto ogni due anni* perché è l'intervallo di tempo considerato più sicuro per proteggersi adeguatamente.



Vigila sui cambiamenti del seno:

Un piccolo numero di tumori può sfuggire alla mammografia o presentarsi prima del controllo successivo: tieni sempre sotto controllo il tuo seno con l'**autopalpazione** e **rivolgiti al tuo medico** se noti la comparsa di noduli, secrezioni dal capezzolo o cambiamenti nell'aspetto della pelle.

MAMMOGRAFIA

È un esame radiografico estremamente accurato che dura solo 15 minuti, non richiede preparazione e non ha controindicazioni. Le immagini verranno lette separatamente da due radiologi esperti per garantirti la massima accuratezza nella diagnosi.

Risultato della mammografia:

» **esito negativo** indica che non sono evidenti lesioni meritevoli di approfondimento: riceverai il risultato per posta.

» **esito positivo** significa che c'è la presenza di immagini sospette. È indispensabile approfondire e verificare se le lesioni riscontrate hanno effettivamente natura maligna. Sarai contattata direttamente dalla radiologia che ti darà un appuntamento per eseguire degli approfondimenti.

PERTE

una preziosa opportunità
di diagnosi precoce
che può salvarti la vita

Consigli per uno Stile di Vita sano

Le evidenze scientifiche testimoniano che uno stile di vita sano agisce positivamente sulla salute e riduce l'azione negativa dei fattori di rischio sull'organismo e sullo sviluppo dei tumori.

Forniamo di seguito alcuni consigli:

Attività fisica

- » Cammina tutti i giorni almeno 30 minuti.
- » Evita la sedentarietà prolungata e se ti è possibile pratica un'attività sportiva.
- » Mantieni sotto controllo il tuo peso forma ideale.

Alimentazione

- » Abbonda con cereali integrali, legumi, verdura, frutta, pesce e acqua – bevi almeno 1,5 lt di acqua al giorno.
- » Limita il consumo di grassi, cibi ad alto contenuto calorico, dolci, sale e carne rossa.
- » Evita la carne conservata, bevande zuccherate e alcoliche.

Fumo

- » Evita di fumare.
- » Non esporti al fumo passivo.

Sole

- » Evita prolungate esposizioni al sole.

L'ATS invita tutte le donne tra i 50 e i 74 anni, residenti sul territorio di Como e Varese, a partecipare allo **screening del tumore della mammella**. Riconoscere il tumore fin dalle prime fasi è possibile grazie ad **un esame veloce, semplice e gratuito**: la mammografia.

PERte

una preziosa opportunità di diagnosi precoce che può salvarti la vita

INFORMAZIONI Centro Screening

Da lunedì a giovedì, ore 9.00-13.00

Como

Telefono: 031.370592 - 370503

E-mail: centroscreening.como@ats-insubria.it

Varese

Numero verde: 800.371315

Email: centroscreening.varese@ats-insubria.it

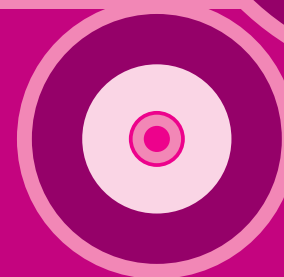
Nella mail indicare: nome, cognome, data di nascita e numero di telefono.



PERte

programma di
SCREENING
del tumore della
MAMMELLA

Diagnosi precoce del tumore al seno



Sistema Socio Sanitario



ATS Insubria