

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: studioginecologiabattaglia



L'AUTOESAME DEL SENO



È importante imparare a conoscere il proprio seno allo scopo di individuare ogni cambiamento.

Nel caso in cui si dovessero osservare dei cambiamenti occorre consultare un medico. L'autoesame del seno tuttavia non sostituisce né l'esame periodico eseguito dal ginecologo né la mammografia.

Si consiglia di eseguire l'autoesame del seno ogni mese, appena finite le mestruazioni. Per le donne in menopausa si può eseguire una volta al mese.

Prima di tutto bisogna controllare visivamente eventuali modificazioni della pelle (palline, arrossamenti, ingrossamenti, depressioni cutanee..) e del capezzolo (retrazioni insolite, formazioni di croste, secrezioni..). Stando davanti allo specchio si sollevano le braccia e si osserva il seno di fronte e di profilo. Per verificare la presenza di secrezioni bisogna spremere i capezzoli.

In secondo luogo si procede con l'autopalpazione di tutta la zona mammaria, sia stando in piedi che da sdraiate.

Con la mano piatta (la mano destra per il seno sinistro e la sinistra per il seno destro) si percorre il seno dall'esterno verso l'interno e viceversa. Si percorre poi il seno descrivendo dei movimenti circolari. Si esercita una lieve pressione del seno dal basso verso l'alto e viceversa. È importante controllare anche la zona tra il seno e l'ascella.