

Presso la Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico San Matteo di Pavia è stata certificata la Breast Unit multidisciplinare secondo le direttive europee (European Cancer Care Certification) dove possono rivolgersi tutte le donne con patologia senologica.



Per qualsiasi informazione è attivo un "numero rosa" delle infermiere di senologia che rispondono al

0382 501755

MART e GIOV 8.30-10.30
LUN-MERC-VEN 14.00-15.30
Ambulatorio di Senologia Chirurgica c/o
la Clinica Intramoenia

E-mail: senologia.amb@smatteo.pv.it



L'azienda sanitaria locale di Pavia nell'ambito del programma regionale di screening oncologico dedicato alla prevenzione dei tumori della mammella ha organizzato un controllo tramite l'esecuzione di una mammografia, a tutte le donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni con cadenza biennale:

- l'esame è gratuito e non necessita d'impegnativa
- l'esito dell'esame le sarà comunicato per lettera
- le radiografie sono archiviate nel centro dove si è eseguito l'esame
- nel caso fossero necessari ulteriori accertamenti sarà contattata telefonicamente dal centro di screening.

La prima volta che aderisce allo screening portare in visione mammografie e/o ecografie precedenti: qualora avesse effettuato una mammografia nell'ultimo anno la preghiamo di comunicarlo al centro gestione screening.

Se richiesto rilasciamo certificato per giustificare assenza dal lavoro.

Per spostare, variare orario, sospendere appuntamento può contattare il centro screening telefonando dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00 al numero verde 800 034 933 o accedere al portale dell'ASL:

www.asl.pavia.it-vuoi fare uno screening?



ASL Pavia



Viale Golgi, 19 c/o Clinica
Dermatologica 1° piano stanza
n. 3 -Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo.

e_mail: www.adospavia.it

**Le infermiere di Senologia
Fondazione IRCCS
San Matteo Pavia**



Gioca d'anticipo

La donna e la prevenzione

ADOS
Tel.: +390382503311
E-mail: info@adospavia.it

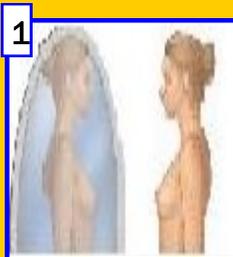
Autopalpazione

L'auto-palpazione è una semplice procedura effettuabile comodamente da ogni donna e che può rivelarsi utile nella diagnosi precoce del tumore al seno. È importante che la procedura venga eseguita ad intervalli di tempo regolari: è indicata al 3°/4° giorno dalla fine del ciclo mestruale.

È necessario valutare:

- L'aspetto anteriore del torace
- Le mammelle
- La cute e i complessi areola/capezzolo
- I cavi ascellari

La prima osservazione va eseguita davanti allo specchio, a busto e capo eretti, spalle rilassate e braccia lungo il corpo: è così possibile rilevare asimmetrie di forma e volume delle due mammelle, alterazioni della cute ed alterazioni del capezzolo e dell'areola.



Ripetere l'osservazione

- alzando le braccia con gli avambracci flessi e le mani dietro la nuca
- con le braccia distese verso l'alto.



Eseguire la palpazione da supine.

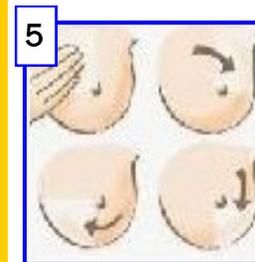
Sul letto con un cuscino sotto la spalla sinistra, il braccio sinistro sotto il capo, palpare con le dita della mano destra il seno sinistro effettuando dei movimenti in senso orario dall'esterno verso l'interno formando dei cerchi concentrici fino al capezzolo.



Eseguire più volte l'operazione sui vari settori della mammella, quindi ripetere l'operazione sul seno opposto eseguendo la medesima procedura.



L'autopalpazione così effettuata consente di rilevare eventuali noduli, retrazioni della cute e del capezzolo, lesioni cutanee o altre modificazioni.



Stile di vita

Praticare attività fisica quotidiana



Non fumare



Alimentazione



Parola d'ordine: mantenere il normopeso, non ingrassare e seguire una dieta sana e bilanciata ...via libera alla **dieta mediterranea**



1. **Limitare:** dolci, alcol, grassi animali e prediligere olio extra vergine d'oliva.
2. **Limitare** carni rosse e bianche, i formaggi, gli insaccati, aumentare il consumo di legumi
3. **Cinque porzioni** tra **verdura e frutta** meglio se di stagione
4. **Pasta, pane, riso e cereali**, meglio se integrali non devono mai mancare **almeno una volta al giorno**.