



Prevenzione dei tumori della donna in età avanzata



I tumori femminili, che colpiscono gli organi riproduttivi e il seno, in molti casi si possono prevenire o comunque diagnosticare in fase precoce con più alte possibilità di cura o controllo della malattia.

TUMORE AL SENO

Il tumore del seno è molto diffuso: colpisce attualmente una donna su 8. Tuttavia, grazie agli screening (in particolare alla mammografia) e dunque alla diagnosi precoce e grazie ai progressi nel trattamento, la mortalità negli ultimi anni è diminuita.

Fattori di rischio: età avanzata, fattori genetici, stili di vita (alimentazione ricca di grassi animali e povera di frutta e verdura, fumo, vita sedentaria).

Fattori protettivi: prima mestruazione tardiva, menopausa precoce, gravidanze in giovanissima età e allattamento per oltre 1 anno.

Quando prestare particolare attenzione: se vi sono/sono stati altri casi in famiglia di tumore della mammella e tumore dell'ovaio (**familiarità**).

Cosa puoi fare tu: effettuare regolarmente **l'osservazione e l'autopalpazione del seno** e contattare subito il tuo medico se identifichi un nodulo al tatto. Partecipa ai programmi di screening gratuiti per le donne tra i **50 ed i 74 anni** (valido anche per le cittadine straniere sprovviste di permesso di soggiorno). In caso tu abbia tra i 50 ed i 69 anni rispondi alla lettera di invito della tua ASL. Oppure qualora tu non abbia ricevuto l'invito, chiama il numero verde dedicato o presentantati personalmente presso il centro di screening territoriale della tua ASL. **La visita senologica e la mammografia devono essere ripetuti (gratuitamente) ogni 2 anni.**

TUMORI DELL'UTERO

I principali tumori dell'utero sono i tumori dell'endometrio ed i tumori della cervice uterina.

Tumore dell'endometrio

Il tumore dell'endometrio, il tessuto che riveste internamente l'utero, è il sesto tumore più frequente nelle donne e colpisce soprattutto le donne sopra i 60 anni.

Fattori di rischio: inizio precoce del ciclo, menopausa tardiva, assenza di gravidanze, sovrappeso e obesità.

Quando prestare particolare attenzione: in caso di sanguinamenti vaginali anomali, dolore e senso di gonfiore nella zona pelvica ed alla schiena, perdita di peso repentina non volontaria.

Cosa puoi fare tu: in questo caso **non esistono esami di screening**, è bene dunque rivolgersi al medico per controllo ginecologico annuale ed a maggior ragione in caso di sintomatologia. In caso di sospetto il medico provvederà a predisporre analisi approfondite.

Tumore della cervice uterina

La cervice uterina è la parte inferiore dell'utero, situata tra utero e vagina. Ogni anno in Italia vengono diagnosticati 2000 nuovi casi tumore della cervice soprattutto in donne sotto i 50 anni.

Il tumore della cervice è associato, nella maggior parte dei casi, all'infezione da parte del papilloma virus (HPV) che si contrae per via sessuale, tuttavia la maggior parte delle donne che contrae infezione non sviluppa comunque il tumore.

Fattori di rischio: rapporti sessuali non protetti.

Fattori protettivi: aver eseguito la vaccinazione anti-HPV.

Quando prestare particolare attenzione: la sintomatologia del tumore della cervice è rara e presente spesso in fase tardiva, sanguinamenti vaginali anomali o dolore durante i rapporti sessuali possono essere suggestivi di questa patologia come anche di patologie più benigne.

Cosa puoi fare tu: partecipa al programma di **screening gratuito** della Regione Lazio eseguito con Pap-test (ricerca delle cellule anomale. Il **Pap-test** è un esame di screening proposto a tutte le donne tra i **25 ed i 64 anni**. **Può essere eseguito anche nelle donne vergini**. Il test si ripete una volta **ogni tre anni**, a meno che l'esame non mostri anomalie che richiedano un controllo più frequente.

TUMORE DELL'OVAIO

Il tumore dell'ovaio colpisce 1 donna ogni 100, ed è più frequente dopo i 60 anni.

Nonostante i continui progressi della ricerca, la diagnosi precoce del tumore ovarico è ancora molto difficile e spesso non è possibile iniziare le terapie in modo tempestivo.

Fattori di rischio: età avanzata, prima mestruazione precoce e menopausa tardiva, assenza di gravidanze, familiarità per tumore della mammella e dell'ovaio.

Fattori protettivi: gravidanze numerose, utilizzo della pillola anticoncezionale ed una alimentazione ricca di frutta e verdura.

Quando prestare particolare attenzione : una piccola percentuale dei tumori ovarici (meno del 10%), ha una componente genetica (generalmente mutazione nei geni BRCA1 e BRCA2): **le donne che presentano casi in famiglia di tumore ovarico o tumore al seno** (parenti strette come madre, sorelle) **sono più a rischio** di tali tumori e dovranno sottoporsi ai controlli (visita ginecologica ed ecografia) con maggiore frequenza ed in età più giovane.

Cosa puoi fare tu:

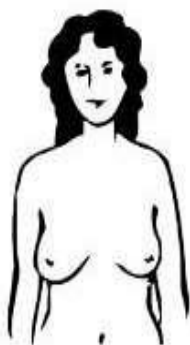
Anche in questo caso **non esistono esami di screening**. La sintomatologia è rara, se non in fase tardiva e spesso vaga: si riportano aumento di volume dell'addome con senso di pesantezza anche a digiuno, disturbi digestivi ed intestinali, bisogno di urinare frequentemente. In tali casi rivolgersi al medico che effettuerà visita ginecologica con ecografia.

RICORDA :

- **In ogni caso ogni donna dovrebbe sottoporsi con regolarità e con cadenza annuale ad una visita ginecologica anche in assenza di particolari problemi o sintomi**
- **Partecipa anche allo screening per la prevenzione dei tumori del colon retto effettuato tramite la ricerca del sangue occulto fecale ed attivo gratuitamente per gli uomini e le donne tra i 50 ed i 74 anni. Il test va ripetuto ogni 2 anni!**

Come eseguire l'autopalpazione della mammella. **Fonte: Ministero della Salute e Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC)**

1. DI FRONTE ALLO SPECCHIO, CON LE BRACCIA ALLINEATE LUNGO IL CORPO, OSSERVA EVENTUALI DEFORMITÀ DEL TUO SENO



4. CON IL BRACCIO OMOLATERALE ALLA MAMMELLA DA ESAMINARE SOLLEVATO, ESEGUI MOVIMENTI PALPATORI CIRCOLARI, DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO E DALL'ALTO VERSO IL BASSO



2. PORTA LE MANI DIETRO IL CAPO E, STRINGENDOLE L'UNA NELL'ALTRA, TIRALE INDIETRO ED OSSERVA LA PRESENZA DI EVENTUALI RETRAZIONI DELLA CUTE



5. SPREMI TRA LE DITA DELICATAMENTE IL CAPEZZOLO ED OSSERVA L'EVENTUALE SECREZIONE



3. PREMI LE MANI SUI FIANCHI ED OSSERVA, EFFETTUANDO UNA INSPIRAZIONE PROFONDA, LA PRESENZA DI EVENTUALI RETRAZIONI DELLA CUTE



6. SDRAIATA, RIPETI IN QUESTA POSIZIONE LE MANOVRE PRECEDENTEMENTE DESCRITTE



Numeri Verdi (Mammella Collo dell'utero e Colon retto)

ASL	Numero Verde	Orario	E-mail
Roma 1	800 536 693	da Lunedì a Venerdì 8.00-17.00	uopomas@aslroma1.it
Roma 2	800 405 051	da Lunedì a Venerdì 8.00-18.00	coordinamento.screening@aslroma2.it
Roma 3	800 634 634	da Lunedì a Venerdì 8.30-17.00	screenin.goncologici@aslroma3.it
Roma 4	800 539 762	da Lunedì a Venerdì 9.00-13.00	coordinamento.screening@aslroma4.it coordinamentoscpcb@aslroma4.it
Roma 5	800 894 549	da Lunedì a Venerdì 9.00-13.00 e 14.00-17.00	coordinamento.oncologici@aslroma5.it
Roma 6	800 430 264 800 160 622	da Lunedì a Venerdì 15.00-19.00	screenin@aslroma6.it