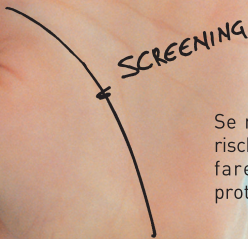


Si scrive screening si legge prevenzione dei tumori.



Se rientri nelle fasce d'età a rischio*, aderisci allo screening: fare prevenzione significa proteggerti dal cancro e...

...ALLUNGA LA LINEA DELLA VITA

Per maggiori informazioni:

www.regione.sardegna.it

* **Tumore della mammella:** donne tra i 50 e 69 anni. **Test di screening:** Mammografia bilaterale ogni due anni. **Tumore della cervice uterina:** donne tra i 25 e 64 anni. **Test di screening:** Pap test ogni 3 anni. **Tumore del colon retto:** uomini e donne tra i 50 e 69 anni. **Test di screening:** ricerca sangue occulto nelle feci ogni 2 anni.

LA PREVENZIONE PROTEGGE DAL CANCRO

Combattere i tumori è possibile.

Prima di tutto prevenendone la comparsa attraverso la riduzione dei fattori di rischio, adottando stili di vita sani come evitare il fumo, fare attività fisica e seguire una corretta alimentazione, ma anche individuando la malattia tempestivamente, attraverso una diagnosi precoce.

La Regione Sardegna ha attivato ed avviato campagne di prevenzione dei tumori mediante i programmi di screening, che consistono nell'invito rivolto a determinate categorie di cittadini, da parte delle Asl, ad eseguire controlli periodici.

In particolare 3 sono i tumori per cui la scienza ha dimostrato che i controlli periodici sono in grado di salvare molte vite: tumore della mammella, il tumore della cervice uterina ed il tumore del colon retto. In queste campagne di screening, gli esami necessari sono del tutto gratuiti:

- **Mammografia per il tumore della mammella;**
- **Pap test per il tumore della cervice uterina;**
- **Ricerca sangue occulto nelle feci per il tumore del colon retto.**

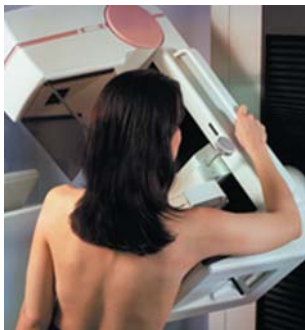
TUMORE DELLA MAMMELLA

Cos'è il tumore della mammella?

È il tumore più diffuso fra le donne nei Paesi occidentali: si stima che una donna su 10 lo svilupperà nel corso della sua vita. D'altro canto, è anche uno dei tumori che possono essere scoperti precocemente, grazie alla mammografia.

Come si può diagnosticare precocemente il tumore della mammella?

La mammografia permette di individuare il tumore in una fase molto precoce, in cui può essere curato efficacemente. Va eseguita ogni due anni a partire dai 50 anni. L'80-90% delle donne con un tumore di piccole dimensioni e senza linfonodi colpiti può guarire definitivamente.



Cos'è la mammografia?

È una radiografia delle mammelle, che vengono appoggiate una per volta su un piano: qui vengono radiografate in senso orizzontale e verticale, mediante compressione. La manovra dura pochi secondi, ma può risultare fastidiosa. Tuttavia è necessaria per la buona riuscita dell'esame. I moderni mammografi emettono dosi molto basse di raggi X, con rischi quasi nulli per la salute.

La mammografia va fatta anche in assenza di disturbi?

Sì, perché in questo modo si possono individuare anche alterazioni piccolissime, altrimenti invisibili perché prive di sintomi.

Dove si può fare la mammografia?

Nella Regione Sardegna sono attivi programmi di screening per la diagnosi del tumore della mammella. Ogni Asl spedisce una lettera di invito a tutte le donne residenti, di età compresa tra i 50 e i 69 anni, con la data, l'orario e la sede dell'appuntamento. L'esame è gratuito e non occorre la richiesta del medico.

Se la mammografia risulta normale?

Il Centro Screening invia l'esito per posta con il consiglio di ripetere l'esame dopo due anni.

E se la mammografia mostra qualche alterazione?

Quando vi sono dubbi o si evidenziano alterazioni anche minime, la donna viene richiamata per eseguire altri accertamenti che servono a confermare o escludere la presenza di tali alterazioni.

La mammografia è un esame affidabile?

Sì, la mammografia permette di vedere anche piccolissime alterazioni. Anche in caso di esito negativo, è possibile che compaia un tumore in fase iniziale prima del controllo successivo. Si consiglia perciò di controllare da sole il proprio seno, in attesa di ripetere l'esame dopo due anni, facendo attenzione ai seguenti cambiamenti:

- Modificazioni della grandezza o della forma dei seni o presenza di arrossamento;
- Retrazione della cute o del capezzolo;
- Secrezione di liquido dal capezzolo;
- Noduli o aumento di consistenza di una parte del seno.

Non è detto che la presenza di uno o più di questi segni abbia un significato: è comunque opportuno consultare il proprio medico o rivolgersi al Centro Screening. La presenza del solo dolore a uno o ad entrambi i seni non rappresenta di solito un sintomo importante e non deve quindi allarmare.



Come si esegue l'autoesame del seno?

1. Porsi in piedi davanti allo specchio.
2. Osservare ogni singolo seno allo specchio, tenendo le braccia abbassate.
3. Controllare se ci sono eventuali cambiamenti di grandezza e di forma o alterazioni della cute e del capezzolo.
4. Alzare le braccia e portarle dietro la testa, osservando se ci sono retrazioni della cute o del capezzolo.
5. Sdraiarsi, meglio se su un piano rigido, portando il braccio sotto la testa dalla parte del seno da esaminare. Scorrere dolcemente le dita ben tese e la mano piatta sul seno con piccoli movimenti dall'esterno verso l'interno.
6. Eseguire gli stessi movimenti per l'altro seno.

TUMORE DELLA CERVICE UTERINA

Cos'è il tumore della cervice uterina?

È un tumore che colpisce il collo dell'utero, la parte più bassa che sporge in vagina. Insieme al tumore del colon retto è al secondo posto tra i tumori femminili, dopo quello della mammella. È molto più diffuso nei Paesi in via di sviluppo, mentre nei Paesi industrializzati è relativamente raro, grazie alla diffusione del Pap test.

Come si forma?

Il tumore è preceduto da alterazioni del tessuto che riveste il collo dell'utero, chiamate displasie. Alcune displasie possono regredire spontaneamente o rimanere invariate senza provocare danni all'organismo. Una piccola percentuale può invece evolvere in un tumore, impiegando circa 10-15 anni.

Cosa si può fare per diagnosticare precocemente il tumore della cervice uterina?

Eseguire regolarmente il Pap test. In questo modo si possono identificare le displasie, curarle e impedire la comparsa del tumore. Se tutte le donne tra i 25 e i 64 anni di età effettuassero questo esame ogni 3 anni, i casi di tumore del collo dell'utero diminuirebbero del 90%.

Cos'è il Pap test?

È un esame semplice e non doloroso, a cui dovrebbero sottoporsi ogni tre anni tutte le donne tra i 25 e i 64 anni di età, anche in assenza di disturbi. Si esegue prelevando con una spatola e un apposito spazzolino il materiale presente sul collo dell'utero, che viene "strisciato" e fissato su un vetrino e quindi analizzato in laboratorio. Perché riesca al meglio, il test va eseguito:

- Ad almeno tre giorni dalla fine delle mestruazioni e in assenza di perdite di sangue;
- Astenendosi da rapporti sessuali nei due giorni prima dell'esame;
- Evitando ovuli, creme o lavande vaginali nei tre giorni precedenti il test.

Il Pap test e lo striscio sono la stessa cosa?

Esistono due tipi di “strisci vaginali”:

- lo striscio oncologico (Pap test), che serve a scoprire eventuali lesioni che possono trasformarsi in tumore e che va effettuato una volta ogni tre anni;
- lo striscio batterioscopico o batteriologico, che serve a scoprire le cause di un’infezione vaginale e che va effettuato solo quando il medico lo ritiene necessario.

A chi ci si può rivolgere per effettuare il Pap test?

La lettera di invito della Asl indica dove effettuare l’esame, gratuitamente e senza richiesta del medico di famiglia. Il prelievo sarà effettuato dall’ostetrica.

Se il Pap test risulta normale?

Il Centro Screening invia una lettera con l’esito e consiglia di ripetere il test dopo tre anni.

Il Pap test è un esame attendibile?

Come tutti gli esami medici non è infallibile, a questo proposito è importante sapere che:

- l’attendibilità dipende soprattutto dalla qualità dell’esame: i Centri individuati dal programma di screening vengono sottoposti a rigidi controlli periodici;
- le displasie possono rimanere inalterate per anni: ripetendo il Pap test ogni 3 anni si possono identificare le lesioni non diagnosticate prima, senza rischi per la salute.

E se l’esame mostra qualche alterazione?

La donna viene contattata dal Centro Screening e invitata a sottoporsi a ulteriori accertamenti.

TUMORE DEL COLON RETTO

Cos'è il tumore del colon retto?

È un tumore che colpisce l'ultima parte dell'intestino (colon retto). È al secondo posto come frequenza tra le malattie tumorali in Italia e in Europa. La sopravvivenza dopo l'asportazione del tumore è strettamente legata alla precocità della diagnosi.

Come si forma?

In genere si sviluppa a partire da piccole formazioni benigne, chiamate polipi o più precisamente adenomi, che si possono formare nell'intestino con l'età. Solo una piccola percentuale di questi adenomi può trasformarsi in tumore maligno. Il processo di trasformazione è abitualmente lento.

Cosa si può fare per diagnosticare precocemente il tumore del colon retto?

È scientificamente provato che la ricerca del sangue occulto fecale e la colonscopia possono salvare molte vite: si possono asportare polipi prima che si trasformino in tumori o diagnosticare tumori allo stadio iniziale e quindi più facilmente guaribili.

Cos'è l'esame per la ricerca del sangue occulto fecale?

Consiste nel verificare la presenza o meno di sangue nelle feci, invisibile ad occhio nudo. Si rivolge a persone che non hanno apparenti disturbi intestinali.

L'esame per la ricerca del sangue occulto fecale va fatto anche in assenza di disturbi?

Sì, perché i tumori del colon retto spesso non danno alcun disturbo per anni. Uno dei segni più precoci di un tumore o di un polipo intestinale è però proprio il sanguinamento, invisibile ad occhio nudo, anche diversi anni prima della comparsa di qualsiasi altro sintomo.

Si scrive screening si legge prevenzione dei tumori.



Se rientri nelle fasce d'età a rischio*, aderisci allo screening: fare prevenzione significa proteggerti dal cancro e...

...ALLUNGA LA LINEA DELLA VITA

Per maggiori informazioni:

www.regione.sardegna.it

* **Tumore del colon retto:** uomini e donne tra i 50 e 69 anni. **Test di screening:** ricerca sangue occulto nelle feci ogni 2 anni. **Tumore della mammella:** donne tra i 50 e 69 anni. **Test di screening:** Mammografia bilaterale ogni due anni. **Tumore della cervice uterina:** donne tra i 25 e 64 anni. **Test di screening:** Pap test ogni 3 anni.

A chi ci si può rivolgere per effettuare l'esame per la ricerca del sangue occulto fecale?

Nella Regione Sardegna le persone tra i 50 e i 69 anni vengono invitate dalla loro ASL mediante una lettera a ritirare gratuitamente, in farmacia, il materiale per effettuare l'esame.

Come si esegue l'esame per la ricerca del sangue occulto fecale?

Bisogna raccogliere un campione di feci nell'apposito contenitore ritirato in farmacia, senza osservare alcuna particolare dieta. La raccolta va effettuata a casa ed il campione va riconsegnato alla farmacia che provvederà ad inviarla al laboratorio della ASL per l'esecuzione dell'esame.

Se l'esame risulta negativo?

In caso di esito negativo il Centro Screening invia l'esito per posta con il consiglio di ripetere il test dopo due anni.

E se l'esame risulta positivo?

L'esame risulta positivo per la presenza di sangue occulto fecale in circa 5 - 6 persone su 100. Questo non indica necessariamente la presenza di tumori o polipi intestinali: un sanguinamento nelle feci può dipendere anche da altre cause come emorroidi, ragadi o diverticoli. A volte, però, il sanguinamento può essere il primo segnale della presenza di polipi, che debbono essere asportati per impedirne la possibile trasformazione in tumore maligno. Più raramente, chi risulta positivo al test ha effettivamente un tumore: in genere, però, è in fase molto precoce e quindi più facilmente curabile. In tutti i casi di positività a questo esame il *Centro Screening* ti contatterà per sottoporerti a colonscopia.

La ricerca del sangue occulto fecale è un esame affidabile?

Come tutti gli esami di screening, non è infallibile. È possibile infatti che polipi o piccoli tumori non provochino un sanguinamento tale da essere evidenziato dall'esame. È quindi opportuno rivolgersi al proprio medico in presenza dei seguenti disturbi:

- Modificazioni persistenti delle abitudini intestinali;
- Presenza di sangue nelle feci evidente a occhio nudo;
- Sensazione di ingombro rettale persistente dopo l'evacuazione.



Oltre alla ricerca del sangue occulto nelle feci, ci sono altri metodi di diagnosi precoce del cancro del colon retto?

Sì: la colonscopia può essere eseguita a partire dai 50 anni come prima indagine di screening, senza cioè farla precedere dalla ricerca del sangue occulto nelle feci. Questo metodo è particolarmente consigliato in coloro che hanno precedenti familiari di polipi o cancro del colon-retto.

Come si esegue la colonscopia?

Mediante l'introduzione per via anale di un endoscopio flessibile del diametro di circa 1 cm., si esamina la superficie interna del colon e del retto, si asportano eventuali polipi o si eseguono prelievi di tessuto (biopsie). Per renderne l'esecuzione più confortevole viene di solito somministrato un sedativo. Perché sia possibile la sua esecuzione è necessaria un'adeguata pulizia intestinale.

Per maggiori informazioni:

www.regione.sardegna.it
www.osservatorionazionale screening.it
www.lilt.it
www.ministerosalute.it

Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione
del Ministero della Salute

Osservatorio Nazionale Screening

Assessorato dell'Igiene e Sanità e dell'Assistenza Sociale
Regione Autonoma della Sardegna



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



*Ministero del Lavoro,
della Salute e delle Politiche Sociali*



www.regione.sardegna.it

www.lilt.it

www.ministerosalute.it

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE ALLO SCREENING PER LA PREVENZIONE DEL **TUMORE DELLA MAMMELLA**, DELLA **CERVIC UTERINA** E DEL **COLON RETTO** PROMOSSA DALLA REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA IN COLLABORAZIONE CON IL MINISTERO DELLA SALUTE E CON LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI