

Si scrive screening si legge prevenzione dei tumori.



SCREENING

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

...ALLUNGA LA LINEA DELLA VITA

Avviare i tre screening oncologici il più tempestivamente possibile per la Regione Valle d'Aosta è stato un impegno coerente con una visione della sanità che associa la prevenzione con quello dell'innovazione tecnologica e della compatibilità economica. Grazie alle scelte lungimiranti fatte in tale senso da questa Regione, all'attiva partecipazione dell'Azienda U.S.L. della Valle d'Aosta e all'integrazione efficace tra operatori pubblici e operatori della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione Valle d'Aosta che ci hanno messo a disposizione professionalità, risorse e tempo, possiamo vantare di avere raggiunto ottimi livelli di partecipazione per i tre screening in tutto il territorio.

Albert LANIECE

*Assessore alla Sanità, Salute e Politiche Sociali
Regione autonoma Valle d'Aosta/Vallée d'Aoste*

Se ognuno di noi iniziasse ad adottare stili di vita corretti e a sottoporsi con regolare periodicità a opportuni controlli clinico strumentali, solo in Italia ogni anno potrebbero essere salvate dal cancro moltissime vite.

"Arrivare prima" per garantire una più lunga e migliore qualità di vita, ecco il significato della prevenzione! La LILT è impegnata nella lotta ai tumori, grazie al silenzioso ma operoso esercito di volontari e, soprattutto, attraverso le numerose campagne di sensibilizzazione alla diagnosi precoce.

Ecco perché la LILT Valle d'Aosta, in collaborazione con la Regione Autonoma Valle d'Aosta, diffonde questo semplice opuscolo che, in linea con il suo operato, possa aiutare a informare, per prevenire e ridurre sempre più i rischi di malattia tumorale.

Salvatore Luberto

Presidente LILT Valle d'Aosta

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 Valle d'Aosta ha attivato con l'Azienda USL i programmi di screening, che consistono nell'invito per determinate categorie di cittadini ad eseguire controlli periodici.

In particolare i tumori per cui la scienza ha dimostrato che i controlli periodici sono in grado di salvare molte vite sono: il tumore del colon retto, il tumore della cervice uterina ed il tumore della mammella.

In questi programmi di screening, gli esami necessari sono del tutto gratuiti:

- **Mammografia** per il tumore della mammella;
- **Pap test** per il tumore della cervice uterina;
- **Ricerca del 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 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. Questa manovra è necessaria per la buona riuscita dell'esame,

dura pochi secondi ma può, in alcuni casi, causare un modesto fastidio. 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?

In Valle d'Aosta è attivo il programma di screening per la diagnosi precoce del tumore della mammella. L'Azienda USL invia 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. Se effettuato in seguito a questo invito, l'esame è gratuito e non occorre la richiesta del medico.

Se la mammografia risulta normale?

Il Centro di 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: lastre aggiuntive, visita senologica, ecografia mammaria. Nella maggior parte dei casi, questi accertamenti si risolvono con un esito di normalità.

La mammografia è un esame affidabile?

La mammografia è un esame accurato, che 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 di 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 (*fig. a*).
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 (*fig. b*).
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 (*fig. c-d*).
6. Eseguire gli stessi movimenti per l'altro seno.



a) Guardare allo specchio se vi sono irregolarità della cute o dei capezzoli



b) Evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se sono presenti secrezioni



c) Palpare la mammella con le dita unite e a piatto



d) Non trascurare la palpazione dell'ascella

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 della cervice uterina è la conseguenza di una infezione virale da parte di alcuni tipi di Papilloma Virus Umano (HPV) cosiddetti ad alto rischio. Lo sviluppo di un tumore a seguito dell'infezione è molto rara ed è condizionata da alcuni fattori esterni tra i quali il fumo di sigaretta. La comparsa del tumore vero e proprio avviene dopo molto tempo (10-15 anni) ed è preceduta dalla presenza di lesioni pre-cancerose (displasie) individuabili con il Pap test. Soprattutto tra le donne più giovani queste lesioni possono regredire spontaneamente, come del resto l'infezione virale; infatti trovare il virus non vuol dire assolutamente ammalarsi.

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 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 uno 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 indica dove effettuare l'esame, gratis e senza richiesta del medico. Un'ostetrica effettuerà l'esame, generalmente presso il consultorio di zona.

Se il Pap test risulta normale?

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

Il Pap test è un esame affidabile?

Come tutti gli esami medici, non è infallibile e talvolta può ignorare lesioni che in realtà ci sono. A questo proposito è importante sapere che:

- L'attendibilità dipende soprattutto dalla qualità dell'esame. Si consiglia quindi di effettuarlo in centri dove si controlla periodicamente la qualità dell'esame;
- Le displasie possono rimanere immutate per anni: ripetendo il test ogni 3 anni si possono quindi identificare le lesioni non diagnosticate prima, senza rischi per la salute.

E se l'esame mostra qualche alterazione?

La donna viene contattata dal Centro di screening e invitata a sottoporsi a ulteriori accertamenti (Test per la ricerca del Papilloma Virus o colposcopia).

**Si scrive screening
si legge prevenzione dei tumori.**

SCREENING

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

...ALLUNGA LA LINEA DELLA VITA

www.lilt.it

www.regione.vda.it

* **TUMORE DEL COLON RETTO** Uomini e donne d'età tra i 50 e 74 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 2 anni. **TUMORE DELLA CERVICE UTERINA** Donne tra i 25 e 64 anni. **Test di screening:** pap test ogni 3 anni.

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.

Come si forma?

In genere si sviluppa a partire da piccole formazioni benigne, chiamate polipi o più precisamente adenomi, che si formano nell'intestino con l'età. Solo una piccola percentuale di questi adenomi può trasformarsi in un tumore vero e proprio. Il processo di trasformazione è comunque molto lento (10-15 anni).

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

In caso di diagnosi precoce si può guarire in un'altissima percentuale di casi. È scientificamente provato che l'esecuzione periodica del test per la ricerca del sangue occulto fecale può salvare molte vite: si possono diagnosticare tumori allo stadio iniziale, e quindi più facilmente guaribili, o asportare polipi prima che diventino tumori.

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

Consiste nel verificare la presenza o meno di sangue nelle feci, invisibile a 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 a occhio nudo, anche diversi anni prima della comparsa di qualsiasi altro sintomo.

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

In Valle d'Aosta è attivo il programma di screening per la diagnosi precoce del tumore del colon retto mediante ricerca del sangue occulto fecale: alle persone tra 50 e 74 viene inviata una lettera di invito per ritirare il kit nelle sedi comunali indicate.

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

Bisogna raccogliere un campione di feci in un apposito flacone, senza osservare alcuna particolare dieta. La raccolta va effettuata a casa e il campione va consegnato presso la propria farmacia.

Se l'esame risulta negativo?

In caso di esito negativo le persone sono invitate a ripetere il test ogni 2 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 cause banali come emorroidi, ragadi o diverticoli. A volte, però, il sanguinamento può essere il primo segnale della presenza di polipi, che possono 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 iniziale e quindi più facilmente curabile. In tutti i casi di positività a questo esame è necessario un accertamento con colonscopia.

Ogni quanto va ripetuta la ricerca del sangue occulto fecale?

L'esame va fatto regolarmente ogni due anni. In Valle d'Aosta, l'Azienda USL invia regolarmente per posta a domicilio l'invito con le indicazioni per l'esecuzione del test.

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.

Per maggiori informazioni:

REGIONE AUTONOMA VALLE D'AOSTA

Via De Tillier, 30 - 11100 Aosta - Tel. 0165 274213
ass-sanita@regionevda.it
www.regionevda.it

AZIENDA USL VALLE D'AOSTA

Via Guido Rey, 1 - 11100 Aosta - Tel. 0165 5431
www.ausl.vda.it

UNITÀ DI COORDINAMENTO SCREENING DEI TUMORI FEMMINILI

Via Guido Rey, 1 - 11100 Aosta - Tel. 0165 544553 Fax 0165 544490
screening@ausl.vda.it

UNITÀ DI COORDINAMENTO SCREENING DEL TUMORE DEL COLON RETTO

c/o Ospedale Beauregard
Via Vaccari, 5 - 11100 Aosta - Tel. 0165 545568 Fax 0165 544490
Contact Center Sanitario 199.188.850
screening@invallee.it

LILT VALLE D'AOSTA

Via Xavier de Maistre, 24 - 11100 Aosta - Tel. 0165 31331



info@legatumoriaosta.it

www.osservatorionazionalescreening.it

www.lilt.it

www.ministerosalute.it

A cura di:

Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione del Ministero della Salute

Fonte:

Osservatorio Nazionale Screening



www.lilt.it

www.regione.vda.it

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE ALLO SCREENING PER LA PREVENZIONE DEL **TUMORE DELLA MAMMELLA**, DELLA **CERVICE UTERINA** E DEL **COLON RETTO** PROMOSSA DAL MINISTERO DELLA SALUTE IN COLLABORAZIONE CON LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI, LA REGIONE VALLE D'AOSTA E L'AZIENDA SANITARIA REGIONALE