

Bli kjent med brystene dine

Informasjon til alle kvinner



Bli kjent med brystene dine

Det øker sjansen for tidlig å oppdage brystkreft

Brystkreft er den hyppigste kreftformen hos kvinner. Blant kvinner som får brystkreft, har en stor andel oppsøkt lege fordi de selv eller deres partner har oppdaget en forandring i brystet.

Hormonproduksjon gjør at kvinnebrystene er i kontinuerlig endring gjennom livet. Hvordan et bryst ser og kjennes ut endrer seg i takt med alder og menstruasjonssyklus. Derfor er det viktig å lære sine egne bryst å kjenne. Ved jevnlig å se på dem og kjenne på dem, er det lettere å bli oppmerksom på forandringer som kan tyde på brystkreft. Blir man oppmerksom på en forandring i brystet, bør man oppsøke lege.

Det understrekes at enhver forandring, som ikke har en åpenbar annen forklaring, raskt bør utredes med tanke på brystkreft.

Det er ikke vitenskapelig bevist at regelmessig, systematisk selvundersøkelse forbedrer overlevelse ved brystkreft. Likevel ansees det som viktig å være generelt oppmerksom på kroppen sin. Kreftforeningens og Brystkreftforeningens viktigste budskap i denne sammenheng er derfor:

Bli kjent med brystene dine
– vær oppmerksom på
forandringer som måtte oppstå.


Å gjøre seg kjent med egne bryst kan skje på flere måter. Man kan se på brystene i et speil og kjenne på dem i forbindelse med dusj eller ved smøring med bodylotion. Man kan også benytte bestemte metoder for å undersøke sine bryst. På de neste sidene gjøres det rede

for slik systematisk selvundersøkelse. Hvis man foretrekker å gjøre selvundersøkelse regelmessig, og er i menstruerende alder, bør det gjøres til samme tid hver måned, for eksempel rett etter menstruasjon er avsluttet.

I Norge tilbys offentlig screening gjennom Mammografiprogrammet. Hvert annet år får kvinner mellom 50 og 69 år innkalling til dette. Kreftforeningen og Brystkreftforeningen vil understreke betydningen av å benytte tilbudet om mammografiscreening.

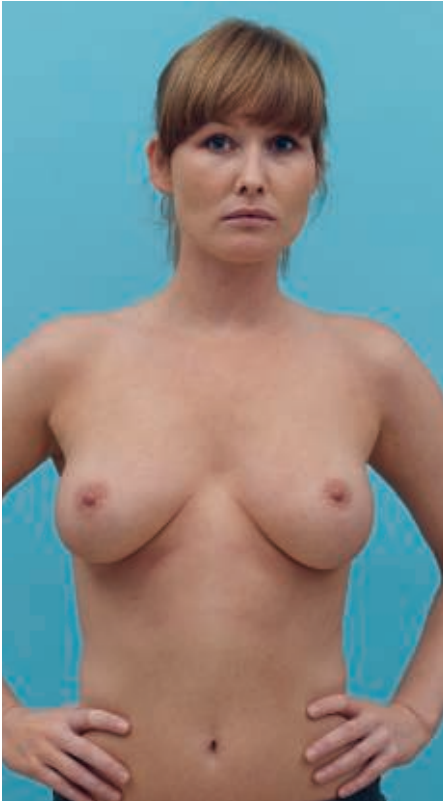
Tidlig diagnose øker muligheten for å bli helbredet fra brystkreft. Ved å følge tilbud om screening, ved å bli kjent med egne bryst og gå til lege med forandringer som måtte oppstå, øker sjansen for tidlig diagnose og muligheten for å bli frisk.

Les mer på www.kreftforeningen.no og www.brystkreftforeningen.no



Symptomer på brystkreft

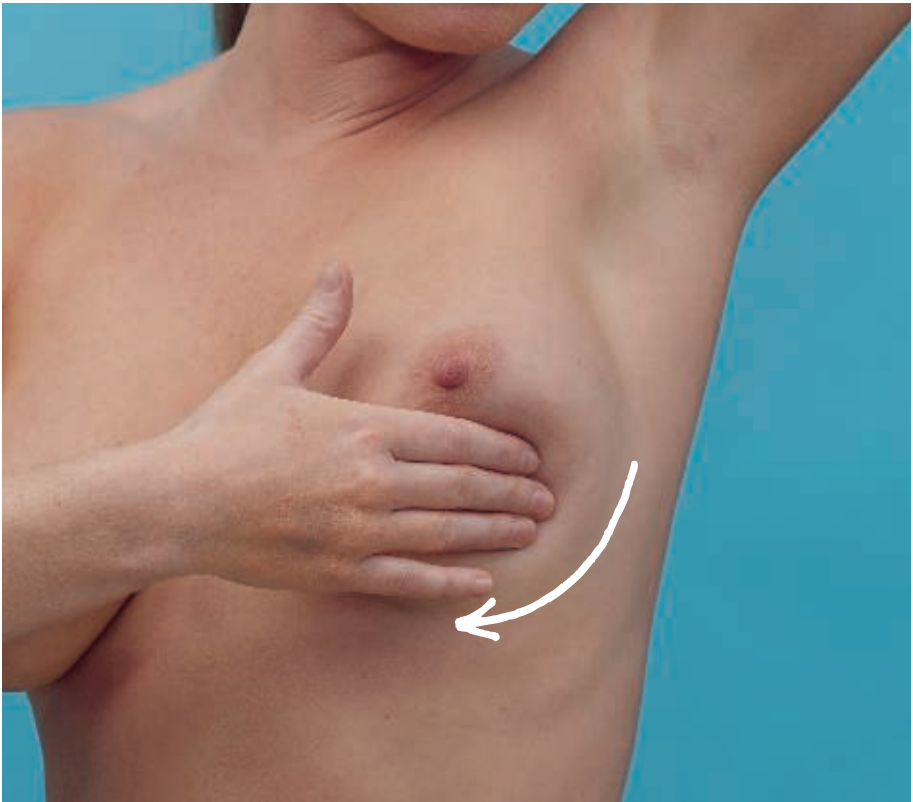
- kul eller hevelse i brystet
- kul eller hevelse i armhulen
- inndragning eller søkk i huden på brystene
- brystvorte som trekker seg innover eller peker i en annen retning enn det som er vanlig
- rødhet eller annen fargeendring av hud på brystene
- utslettliknende forandringer av hud på bryster eller brystvorter
- hudfortykkelse eller appelsinhud
- uklar eller blodtilblandet væske fra brystvorten
- fra overgangsalder, nylig oppstått smerte i brystene



Slik gjøres selvundersøkelsen

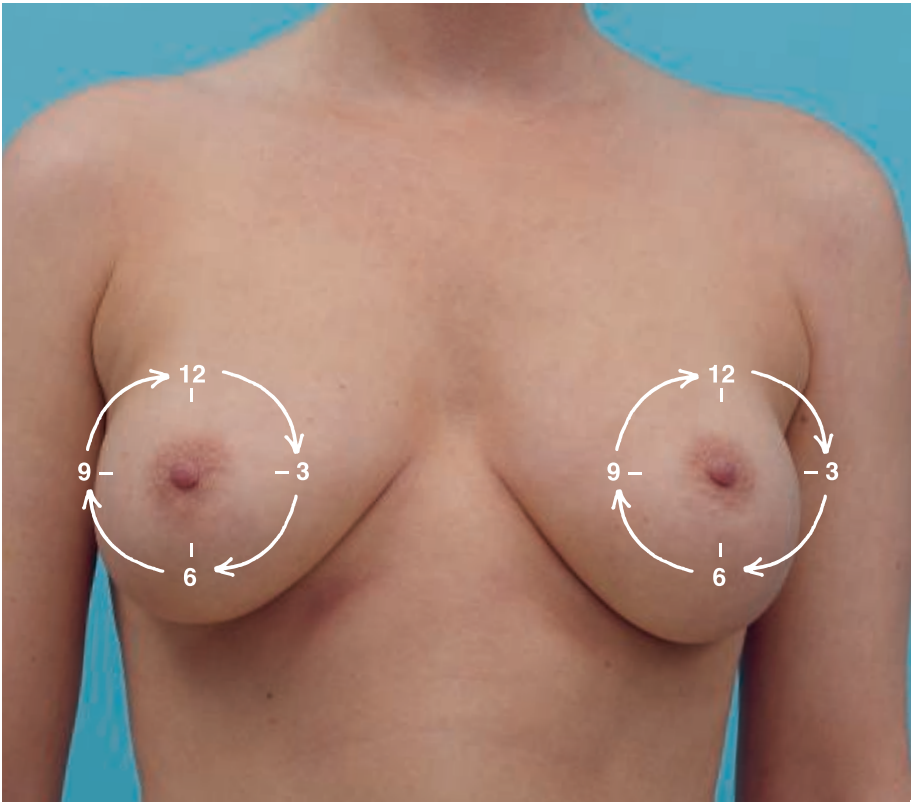
Still deg opp foran speilet med bar overkropp. Stå rett, og la armene henge slapt ned. Se nøye på brystene. Har de forandret form siden sist du undersøkte dem? Viser huden eller en av brystvortene tegn til inndragning? Eksem?

NB: Dersom du har store bryster anbefales det å gjøre undersøkelsen liggende. Da får du mindre kjertelvev mellom fingrene og brystveggen – dermed er det lettere å kjenne små klumper.



Strekk armene i været. Stå helst foran et speil. Se etter de samme ting som nevnt tidligere. Har brystene samme form også når du hever armene over hodet?

Skal man få fullt utbytte av selvundersøkelsen for å oppdage brystkreft tidlig, bør undersøkelsen gjentas systematisk hver eller hver annen måned. For kvinner som menstruerer bør undersøkelsen skje cirka 14 dager etter 1. blødningsdag.



Betrakt brystene som urskiver. Undersøk hvert bryst «time for time» slik som beskrevet på den inntegnede figuren. Pass på at hele brystet kommer med i undersøkelsen. Husk særlig på at brystet strekker seg helt opp mot armhulen.

Gjør det slik:

Løft høyre arm over hodet og føl med lette trykk med venstre hånd rundt hele høyre bryst. La hånden ligge flatt mot huden, og bruk fingertuppene til å kjenne etter. Undersøk systematisk hvert timeavsnitt fra kanten av brystet og inn mot brystvorten. Ta for deg «time for time» i pilens retning fra kl. 12 til kl. 6, og opp på utsiden fra kl. 6 til kl. 12. Gjenta deretter undersøkelsen på venstre bryst med venstre arm over hodet.



Glem ikke armhulene!

Let etter kuler i armhulene. Gå systematisk gjennom begge armhulene slik du gjennomgikk brystene. Bruk venstre hånd på høyre, og omvendt på venstre armhule. Kuler i armhulene behøver ikke bety kreft, men det kan bare en undersøkelse på et brystdiagnostisk senter avgjøre. Det samme gjelder kuler i brystene.

Faglig konsulent:

Professor emeritus dr. med. Rolf Kåresen

Har du spørsmål?

Ta kontakt med Kreftlinjen på 800 57 338, e-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no eller du kan chatte med oss på [kreftforeningen.no](https://www.kreftforeningen.no)
Brystkreftforeningens kontaktteléfono 02354.



KREFTFORENINGEN

I samarbeid med



Brystkreftforeningen