

Sådan undersøger du dit bryst

Det er vigtigt både at se og føle, når du undersøger dine bryster

1. Sid eller stå foran et spejl med godt lys

De to bryster vil ofte være lidt forskellige. Det ene er tit lidt mindre end det andet, og ofte sidder det ene bryst lidt højere.

Se om der er:

- Ændringer i brysternes størrelse
- Ændringer på brystvorterne - fx eksem
- Spontan blødning eller klar væske/udflåd fra brystvorterne (det er ufarligt at kunne klemme væske ud af brystet)
- Indtrækning eller sår på brysterne eller brystvorterne
- "Hudfortykkelse" - gåsehudslignende - appelsinhud på brystet

Se også på brysterne, når du løfter begge arme over hovedet. Se om brystvorterne ser ud som de plejer, og om de følger med op, når du løfter armene. Se om brystet har ændret form.



Sid eller stå foran et spejl med godt lys

2. Føl mens du ligger ned

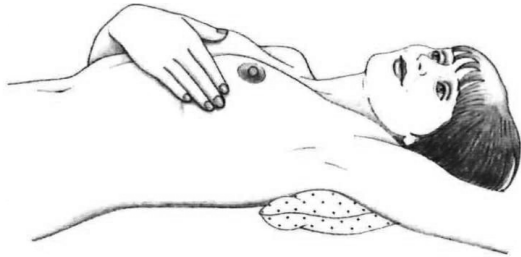
Anbring en pude under hovedet og et sammenfoldet håndklæde under skulderen. På den måde fordeles brystvævet, så det er lettere at undersøge.

Gennemføl venstre bryst med flad højre hånd og omvendt. Den hånd, der ikke bruges, lægges under hovedet.

Gennemføl brystet i retning med uret ved at bevæge hånden i små cirkler.

Begynd yderst på brystet. Når du kommer tilbage til udgangspunktet, føler du videre i mindre og mindre cirkler, indtil du når ind til brystvorten.

Du skal også huske at mærke efter i armhulen. Brug stadig flad hånd og de samme små cirkelformede bevægelser. Begynd oppe i armhulen og fortsæt langsomt ind mod brystet.



Føl mens du ligger ned

3. Føl mens du er i bad

Det er let at undersøge brystet i badet eller under bruseren. Hånden glider nemlig lettere på den våde hud, især hvis du er sæbet ind.

Brug højre hånd til at undersøge venstre bryst og omvendt. Bevæg hånden let over brystet med flad hånd. Gennemføl også armhulen.

Mange vil kunne mærke en rand af fast væv under brystet. Det er der ingen grund til at bekymre sig om, for det er væv, som er udviklet for at støtte brystet.



Føl mens du er i bad

Ved regelmæssigt at undersøge dine bryster, ca. en gang pr. måned og ikke oftere, finder du ud af,

hvordan de føles. Derfor vil det senere være lettere for dig at opdage eventuelle forandringer.

Det er bedst at undersøge brystet få dage efter menstruationens ophør, hvor brystet som regel er blødest og ikke længere ømt. Efter overgangsalderen kan du vælge en dag i måneden, som du husker godt fx den første eller sidste. Det vigtigste er at du undersøger brystet på samme tidspunkt hver måned.

Undersøg hvert bryst for sig. Du skal føle forsigtigt - men fast - om der er knuder eller hævelser.

Hvis du føler en ændring, er der oftest tale om en godartet forandring, cyste (væskeansamling i hulrum) eller en godartet knude. Slanke mennesker kan ofte mærke lymfeknuder i armhulen som små smuttende ærter. Det er helt normalt. Men lad for en sikkerheds skyld din læge afgøre det.

FAKTA OM BRYSTKRÆFT

Hvert år får ca. 3.500 kvinder brystkræft, og tallet stiger. Ca. 35.000 kvinder lever med en brystkræft-diagnose.

- Hvis brystkræft opdages tidligt og behandles om-gående, er der gode muligheder for helbredelse og skånsom behandling
- Oftest er det kvinden selv, som opdager en knude
- Sygdommen forekommer næsten ikke før 30 års alderen
- I Danmark dør der hvert år ca. 1.500 kvinder af brystkræft

GÅ TIL LÆGEN HVIS

- du mærker en knude i brystet eller i armhulen
- der kommer spontan klar væske eller blod fra brystvorterne
- du opdager ændringer på brysterne eller brystvorterne som tidligere beskrevet

Der vil ofte være tale om helt godartede ændringer, men lad for en sikkerheds skyld din læge afgøre det.

Læs mere på www.cancer.dk

Tekst og illustrationer er venligst udlånt af Kræftens Bekæmpelse/DK og Cancerfonden, Sverige