

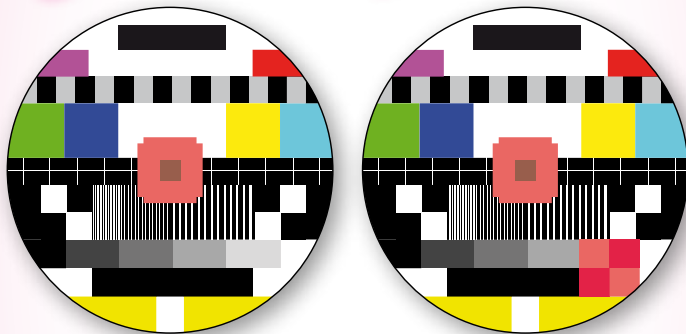


Scanna QR-koden med din smartphone för mer information om bröstcancer eller gå direkt in på www.bro.org.se

Du kan ladda ner en kodläsare från App Store eller Android Market.

SE:HER.1222/01 LINDH & PARTNERS

Klämguide



-hur du själv kan undersöka dina bröst



Producerad med stöd
från Roche AB

**Bröstcancerföreningarnas
Riksorganisation - BRO**
Box 1386, 172 27 Sundbyberg
Telefon: 08-546 40 530
Fax: 08-546 40 539
E-post: info@bro.org.se
www.bro.org.se

Varje år drabbas ungefär 8 000 kvinnor av bröstcancer. En tidig diagnos ökar chanserna till goda behandlingsresultat och bot av sjukdomen. I många fall upptäcks tumören första gången vid en mammografiundersökning i samband med de regelbundna undersökningarna man kallas till. Ännu vanligare är att kvinnan själv har upptäckt en knöl i bröstet och söker vård.

Här får du korta instruktioner hur du kan undersöka dina bröst. Försök få in en rutin att undersöka dem varje månad. För dig som har menstruationer är dagen efter avslutad menstruation en bra dag. Brösten är då vanligen mjukare och därmed lättare att undersöka.

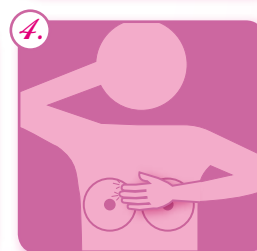
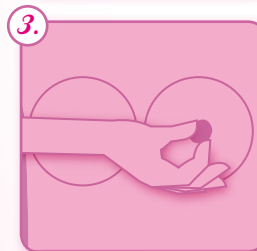
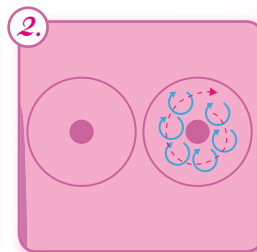
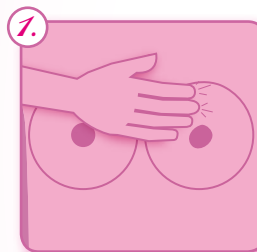
Titta på dina bröst i spegeln

Ställ dig framför spegeln och titta på dina bröst. Ser du några förändringar? Har brösten sin vanliga form och storlek? Ser du några förändringar i huden över brösten (rodnader, gropar, indragningar eller annat)? Ser bröstvårtorna ut som de brukar? Lyft armarna och placera händerna bakom huvudet. Inspektera brösten igen. Följer bröstvårtorna med upp när du lyfter armarna?



Känn igenom bröstet

1. Känn igenom bröstet efter knölar eller andra förhårdnader och om bröstet har oförändrad fasthet. Undersök bröstet med motstående sidas hand. Använd raka fingrar och känn igenom varje del av bröstet med små cirkelrörelser.
2. Börja vid bröstvårtan och rör dig utåt i cirklar runt hela bröstet.
3. Kläm på bröstvårtan för att inspektera om det kommer ut vätska. Undersök till sist armhålan.
4. Undersök även bröstet i liggande ställning med ena handen under huvudet.



Tänk på

Det är vanligt att bröstet är ojämnt. Genom att regelbundet undersöka dina bröst lär du dig hur de brukar kännas. Om du hittar en knöl eller annan förändring kan den vara helt ofarlig men det kan man inte avgöra själv. Sök läkare för bedömning.