

Selvundersøgelse af bryst

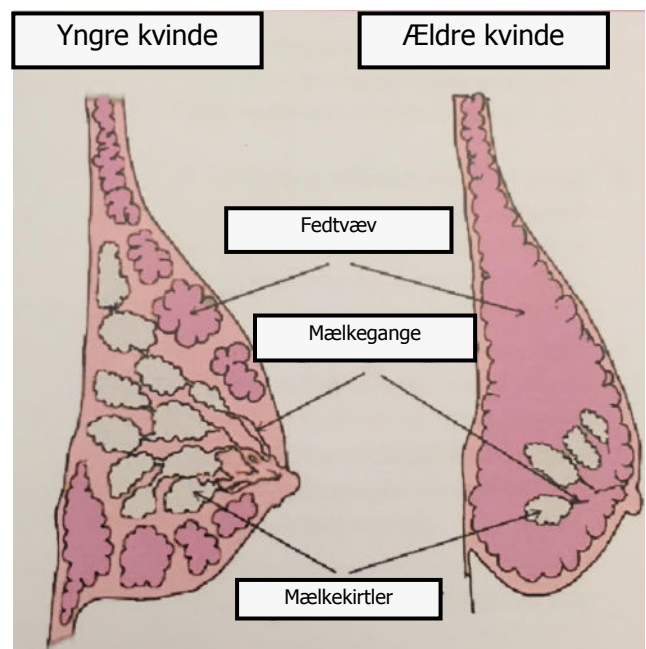


Vær opmærksom på forandringer i brystet

Generelt bør du være opmærksom på din krop, og hvordan dine bryster føles. Alle bryster er forskellige. Brystet vil ses – og føles forskelligt afhængig af alder og menstruationscyklus. Derfor er det vigtigt at lære sine bryster at kende, så du kan mærke om de føles som de plejer, og gå til læge hvis du opdager uforklarlige forandringer. Brystkræft er sjældent hos kvinder under 30 år, og langt de fleste forandringer i et yngre bryst er godartede. Du skal dog ikke tøve med at gå til læge, hvis du finder forandringer.

Selvundersøgelse af brystet

Ved selvundersøgelse er det vigtigt at undersøge brystet med flad hånd, for at hånden glider på huden kan man anvende creme, eller sæbe i brusebadet. Det er bedst at undersøge brystet få dage efter menstruationens ophør. Efter overgangsalderen kan man vælge en fast dag hver 3. måned.



Sådan gør du:

- Stil dig foran et spejl, og kig et øjeblik på hvordan bryster ser ud. Lær dine bryster at kende!
- Løft hænderne over hovedet. Har brystet sin sædvanlige form? Er huden glad og uden indtrækninger?
Ser brystvorten ud som den plejer?
- Mærk venstre bryst igennem med højre hånd. Anvend ringfingeren med et let tryk, gør ligeledes med højre hånd for at undersøge højre bryst.

Gå til lægen hvis:

- Der kommer blod eller væske fra brystvorten
- Du mærker en knude eller fortykkelse i brystet eller armhulen
- Du opdager ændringer i brysterne, f.eks. indtrækning i huden
- Du får sår/eksem på brystvorterne
- Der er betændelseslignende rødme, varme og hævelse

Der vil ofte være tale om godartede forandringer, men lad for en sikkerheds skyld din læge undersøge det.

Screening

Alle kvinder i alderen 50-69 år bliver tilbudt mammografi hvert 2. år, igennem screeningsprogrammet.



○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00