

## Sådan undersøger du selv brystet

Selvundersøgelse af brysterne skal være med til at give dig tryghed, ikke usikkerhed, i forhold til brystkræft. Med undersøgelsen kan du sammenligne med de andre undersøgelser du selv laver. Dette kan kun ske, hvis du sætter selvundersøgelse i system og foretager den 1 gang månedlig – hverken mere eller mindre. Formålet med selvundersøgelsen er at finde eventuelt ondartede svulster, mens de endnu er små. Svulster kan opstå i enhver alder – også efter overgangsalderen.

### Lær brysterne at kende

Du skal gøre dig bekendt og fortrolig med dine brysters form, udseende og følelige strukturer. Det er kun sjældent, at højre og venstre bryst er ens. Oftest er venstre bryst større end højre, men det modsatte kan også være tilfældet. Da brysterne er forskellige, er det ikke altid muligt at sammenligne mellem højre og venstre bryst, når du laver undersøgelsen. Brysterne kan ændre sig betydeligt i løbet af en menstruationsperiode.

Oftest bliver de tungere, fastere og mere klumpede, samtidig med at der kan opstå stigende ømhed eller smerter i den sidste del af perioden, frem til 1. menstruationsdag. Disse ændringer aftager herefter hurtigt, og brysterne er mere bløde og afslappede de første dage før ægløsningen.

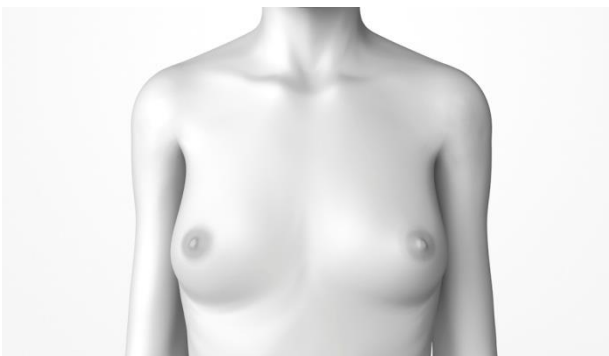
### Foretag undersøgelsen på samme tidspunkt

Fordi brysterne kan ændre sig så stærkt i løbet af en menstruationsperiode, er det nødvendigt at du foretager selvundersøgelsen på samme tidspunkt i perioden hver gang.

Hvis du foretager undersøgelsen 8-10 dage efter 1. menstruationsdag, vil du kunne få det tydeligste indtryk af brystets struktur og detaljer. Dermed har du størst mulighed for at finde knuder og klumper, som du ikke har kunnet finde før. Du bliver aldrig for gammel til at begynde selvundersøgelse og aldrig gammel nok til at holde op. Er dine blødninger holdt op, så vælg en bestemt dato i hver måned som fast dag for din selvundersøgelse.

## SÅDAN GØR DU

Sørg for at have tørre hænder og tør hud, når du går i gang med undersøgelsen. Du skal også sørge for at have god tid, så du kan lave undersøgelsen fuldstændig uforstyrret.



## BETRAGT DIG SELV I ET SPEJL

Stil dig foran et stort spejl med hængende arme. Sørg for, at der er god belysning på begge bryster. Bemærk i spejlet den form, fylde og eventuelle forskel mellem brysterne, der er karakteristisk for dig.



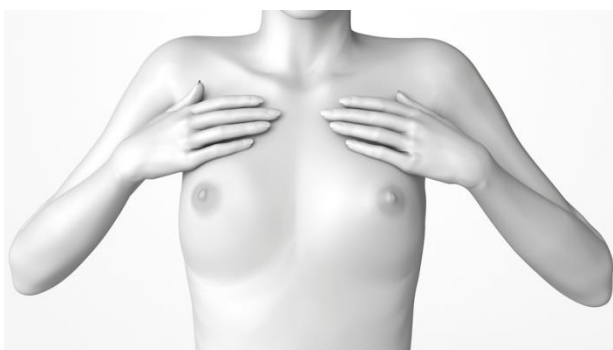
#### LØFT ARMENE BAG HOVEDET

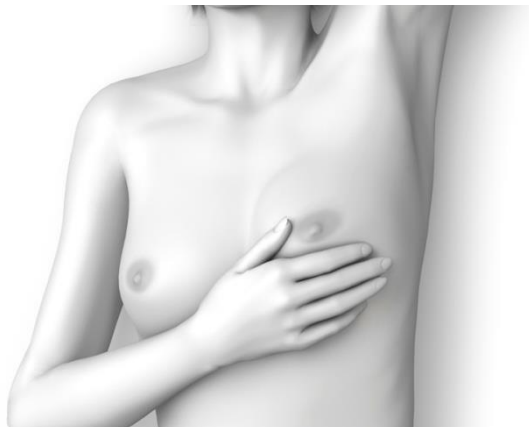
Løft nu begge arme langsomt over hovedet, mens du spænder albuerne bagud. Du betragter imens brysterne stille og hudens fri bevægelse. Sænk igen armene langsomt mens du stadig betragter brysterne. Gentag armløftningen og armsænkningen.



#### SKUB NEDEFRA OG OP

Anbring hænderne neden under brysterne på brystkassen og skub brysterne opad, så de buler ud opadtil. Bemærk, om huden bevæges frit.





### UNDERSØGELSE PÅ RYGGEN

Læg dig nu fladt ned på ryggen. Brug ikke pude bag hovedet. Hvis dine bryster falder bare lidt ud til siden, bliver undersøgelsen vanskelig at gennemføre. Hvis det er tilfældet, skal du anbringe en foldet hovedpude på langs bag den ene skulder, så du kommer til at ligge skråt, og brystet falder lidt ind mod midten.

Løft den ene arm op over hovedet og undersøg brystet med den modsatte arms hånd. Hold fingrene samlede, men krum dem, så du kan føle med den samlede fingerflade. Anbring fingerfladen i yderkanten af brystet øverst oppe mod armhulen. Uden at flytte fingrene foretager du nu en langsom, roterende bevægelse med hånden under et let, men fast tryk. Herved kan du mærke fingrene glide hen over ribbenene. Flyt hænderne nedad til næste område og gentag bevægelsen.

Fortsæt med nye afsnit af brystet oppefra og nedefter, indtil du har gennemgået hele brystet. Mellem dine fingre og ribbenene vil du kunne føle brystets struktur, som er forskellig i form, fylde og fasthed i hvert enkelt bryst og fra person til person. Strukturen er ens fra gang til gang, hvis din menstruation er regelmæssig, og du undersøger dig på et fast tidspunkt i perioden. Når du har dannet dig et indtryk af brystet og det, du mærker, skifter du skulderpuden til den anden side og undersøger det andet bryst på samme vis.



### SIDDENDE UNDERSØGELSE

Sæt dig ret op. Tag med højre hånd om venstre bryst, så tommelfingeren ligger ovenpå og de andre fingre under brystet. Flyt hånden fra yderst til inderst, mens du med tommelfingeren føler på oversiden af brystet. Gentag på det andet bryst. Hvis brystet er stort, skal du bruge begge hænder. Den ene løfter brystet, mens du føler med den anden. Er brystet småt, krummer du overkroppen fremover, så brystet afslappes og bliver nemmere at gennemføle.



## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Sådan føles svulster

Svulster fylder, hvor du ikke tidligere har fundet noget. De vokser oftest langsomt, men nok til at du kan fornemme en tiltagende fylde, når du undersøger brystet med en måneds mellemrum. Ondartede svulster gør ikke nødvendigvis ondt. Det er kun sjældent tilfældet, men de fylder og vokser. Derfor kan de føles, og du kan selv finde dem, når du leder, mens svulsterne endnu er små. På den måde er mulighederne for total helbredelse meget større.

### Godartede svulster

Godartede svulster forekommer oftere end ondartede svulster, men du kan ikke mærke forskel på dem. Hvis du er blevet undersøgt på Mammaklinikken eller frikendt efter undersøgelse hos egen læge, er det vigtigt, at du ved fremtidige undersøgelser konstaterer, om alt føles uændret.

### Få rutine

Hvis du er grundig, og du ved hver undersøgelse ikke finder forandringer, kan du roligt glemme enhver tanke om noget ondt indtil næste undersøgelse. Når du har fået rutine og kender dit brysts struktur fuldstændigt, kan du efter 6-13 måneder nøjes med at undersøge dig selv cirka hver 3. måned. Du skal stadig huske at lave undersøgelsen på nøjagtigt samme måde hver gang. Husk at formålet er at genkende brystets struktur fra gang til gang.

### Væske fra brystvorterne

Væske fra brystvorterne er hyppig i årene fra amning til overgangsalder. Farven kan variere fra mælkefarvet til mørk grøn. Der er kun grund til nærmere undersøgelse, hvis den normale mængde væske bliver øget påfaldende eller hvis væsken bliver urinlignende eller blodig, rød eller brun.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Billeddiagnostisk Afdeling Hjørring

Tlf. 97 64 12 61

Vi træffes bedst:

8.00 - 14.30