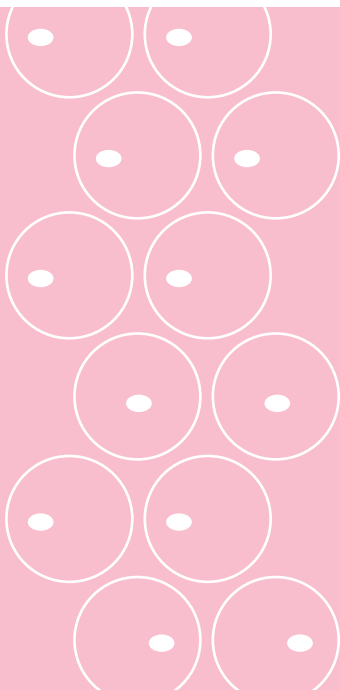


Cancerfondens vision är att besegra cancer. För att nå dit arbetar organisationen med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete. Cancerfonden är en ideell insamlingsorganisation utan statligt stöd. Vi är därför helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Cancerfonden är en betydande finansiär av svensk cancerforskning och finansierar varje år närmare 500 forskningsprojekt.

Cancerfonden, 101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59 | David Bagares gata 5
Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514
cancerfonden.se | info@cancerfonden.se

Lär känna dina bröst

Om tidig upptäckt av bröstcancer



Cancerfondens broschyrer i tryck:

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst

Mat vid cancer

Prostatacancer

PSA-test

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök cancerfonden.se/webbutik

eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

Mer information om cancersjukdomar, behandlingar och situationen vid cancersjukdom finns på cancerfonden.se

Text: Lisen Sylwan. **Formgivning:** Cancerfonden. **Teckningar:** Gunnel Ginsburg.

Medicinskt granskning: Överläkare Elisabet Lidbrink, Radiumhemmet, Karolinska Universitetssjukhuset Solna. **Tryck:** Vindspelet Grafiska AB.

ISBN 978-91-88161-07-9. Reviderad 9:e upplaga, 2016.



Din gåva gör skillnad

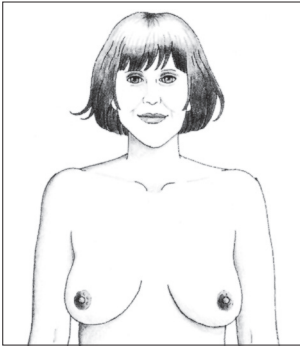
Tack vare alla våra givare har Cancerfonden sedan 1951 delat drygt nio miljarder kronor till svensk cancerforskning. Under samma tid har överlevnaden i cancer mer än fördubblats. Cancerfonden arbetar för att fler ska överleva och färre drabbas av cancer.

Var med och bidra till forskningens framsteg du också – bli månadsgivare på cancerfonden.se

Lär känna dina bröst

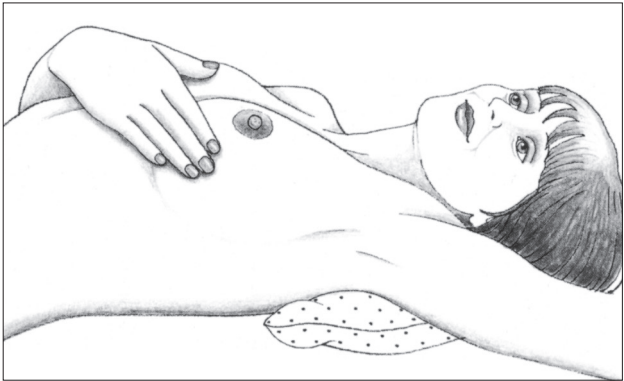
Varje år får över 8 000 kvinnor ett bröstcancerbesked. Var nionde kvinna i Sverige får bröstcancer innan 75-års ålder. Före 30 års ålder är sjukdomen mycket ovanlig. Alla kvinnor bör ha en god kännedom om sina bröst så att det blir lättare att upptäcka eventuella förändringar. Om du fortfarande har menstruationer är dagarna efter en avslutad mens lämplig för självundersökning. Då är bröstet mjuka och lättare att känna igenom.

Börja med att göra dig bekant med dina bröst. Leta inte efter några konstigheter utan lär dig hur de känns normalt. Då är det lättare att känna när något inte är som vanligt.



1 Se på bröstet i spegeln

- Lyft armarna över huvudet och ge akt på förändringar.
- Har bröstet sin vanliga form?
- Är huden jämn, har den sin vanliga färg?
- Ser bröstvårtorna ut som vanligt och följer de med uppåt när du lyfter armarna?

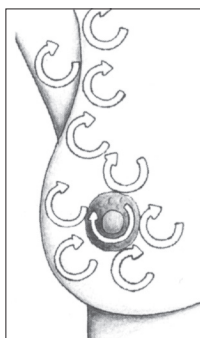


2 Ligg ner...

Lägg vänster hand under huvudet, så att bröst och armhåla ligger fritt. Lägg gärna en kudde under skuldran så att bröstet fördelas jämnare.

3 ...och känn

Känn igenom vänster bröst och armhåla med höger hand. Raka fingrar, fast tryck. Små cirklande rörelser runt bröstet flera varv. Börja med bröstvårtan. Flytta ut fingrarna någon centimeter och gå runt ett litet varv. Fortsätt varv efter varv tills hela bröstet är genomsökt. Avsluta uppe i armhålan. Gör likadant på andra sidan.



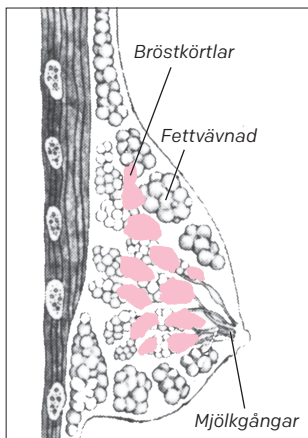
- Hur känns bröstet?
- Någon knöl eller förhårdnad?
- Är bröstets storlek och fasthet som vanligt?

Intvålad i duschen

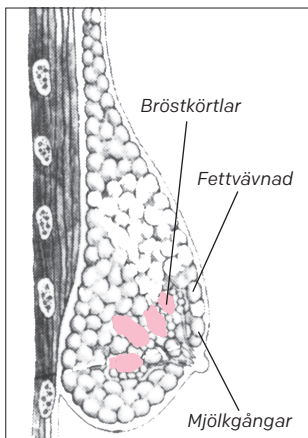
Du kan också känna igenom bröstet i duschen då bröstet är intvålade. Gör på samma sätt som när du ligger ner.



Yngre kvinna



Äldre kvinna



Fakta om bröst

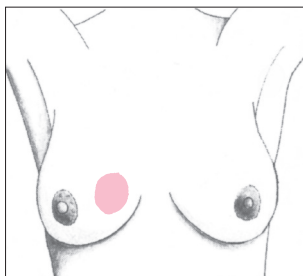
- Bröstens storlek beror på hur mycket fett de innehåller, inte på antalet bröstkörtlar. Cancer förekommer lika ofta i små som i stora bröst.
- Alla bröst är mer eller mindre ojämna. Mest ojämna är bröstet i unga år och veckan före menstruation. Lär känna dina egna normala ojämnheter!
- I 50-årsåldern tillbakabildas bröstkörtlarna och ersätts av fett. Brösten blir då mindre ojämna och lättare att undersöka.
- Slag mot bröstet orsakar inte cancer.
- De flesta knölar är inte cancer. Ofarliga knölar kan vara svullna bröstkörtlar eller knutor som bildas av normal vävnad.
- Tveka inte att gå till läkare även med en aldrig så liten förändring!
- Röntgen av bröstet, mammografi, kan påvisa cancertumörer som är så små att de inte går att känna. Men tio procent av alla cancertumörer i bröstet syns inte på mammografibilden, inte ens

om de är stora. De upptäckts nästan alltid av kvinnan själv när hon undersöker sina bröst.

- I dag botas drygt 80 procent av alla kvinnor som får bröstcancer. Forskningen har gått framåt och behandlingsmetoderna har utvecklats mycket.

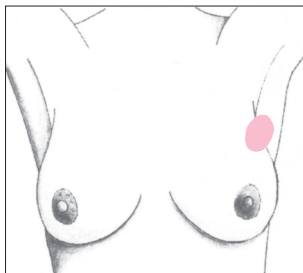
Bröstcancer ger olika symtom

Knöl i bröstet



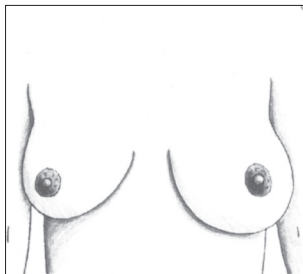
Knöl i bröstet är det vanligaste symtomet. De flesta knölar är helt ofarliga. Men detta kan bara en läkare avgöra. Tveka därför inte att kontakta läkare om du känner en förändring.

Knöl i armhålan



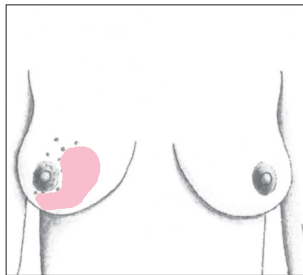
Bröstcancer kan spridas till lymfkörtlar i armhålan. Det känns och ibland till och med syns som en eller flera knölar. Förstorade lymfkörtlar kan dock ha andra orsaker än cancer.

Förstoring, ökad fasthet



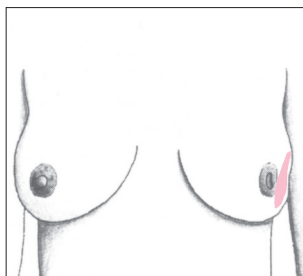
Vissa cancerformer gör att hela bröstet förstoras och känns hårdare.

Hudrodnad och "apelsinhud"



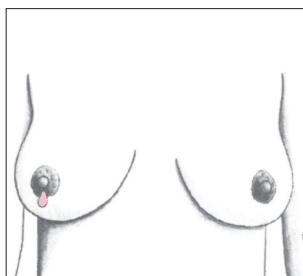
Ett ganska ovanligt symtom är svullnad så att de normala porerna i huden syns tydligare än vanligt och påminner om ett apelsinskal.

Indragningar



Bröstcancer kan växa på ett sådant sätt att det ser ut som om tumören "drar in" huden eller bröstvårtan. Då bildas en liten grop i huden.

Blod eller vätska



Blod eller vätska från bröstvårtan kan vara ett symtom på cancer.

Smärta och ömhet i bröstet är inte vanliga symtom vid bröstcancer, utan har oftast en helt naturlig, hormonell orsak.

Några tips:

- På Cancerfondens webbplats finns en instruktionsfilm om självundersökning av bröstet.
- Vänd dig i första hand till bröstmottagningen vid närmaste sjukhus, till din vårdcentral eller gynekolog om du misstänker något som kan vara symtom på cancer. Du kan naturligtvis även vända dig till en privatläkare.
- Gå på mammografikontroll när du blir inbjuden – även om du känner dig fullt frisk. Socialstyrelsen rekommenderar mammografiundersökning för kvinnor i åldrarna 40 till och med 74 år.
- Om du har nära släktingar som fått bröstcancer i yngre åldrar kan det ibland vara skäl att kontrolleras med mammografi/ultraljud även före 40 års ålder. Be din husläkare om remiss till en mottagning för ärftlig cancer i sådana fall.

Cancerfondens informations- och stödlinje

Cancerfondens informations- och stödlinje bemannas av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hit kan du vända dig om du har frågor och funderingar om cancer, vill ha stöd eller ytterligare skriftlig information.

Telefonnumret är 020-59 59 59.

Samtalen är kostnadsfria.

Du kan även skriva till:

Cancerfondens informations- och stödlinje

101 55 Stockholm

eller skicka e-post till:

infostodlinjen@cancerfonden.se

På Cancerfondens webbplats finns samlad information om cancer, behandling, forskning och prevention.

www.cancerfonden.se