

# LÄR KÄNNA DINA BRÖST

Vår bröstskola och  
vikten av mammografi



**CANCER  
FONDEN**

## **Cancerfondens broschyrer**

Att förlora någon i cancer

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Hudcancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst - vår bröstskola och vikten av mammografi

Mat vid cancer

Om cancer, lättläst

Prostatacancer med spridning

Prostatacancer utan spridning

PSA-prov

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

Alla broschyrer finns som pdf:er och kan laddas ner från [cancerfonden.se/broschyrer](https://cancerfonden.se/broschyrer)

Många av dem går också att beställa kostnadsfritt som tryckta broschyrer via [cancerfonden.se/webbutik](https://cancerfonden.se/webbutik) eller 010-199 10 10.

Bröstcancer är kvinnans vanligaste cancersjukdom. Cirka 20 kvinnor insjuknar varje dag. Chansen att bli botad från bröstcancer har ökat de senaste årtiondena. Det beror främst på att fler fall upptäcks tidigt och på bättre behandlingsmetoder.

Alla kvinnor bör ha en god kännedom om sina bröst så att det blir lättare att upptäcka eventuella förändringar. I den här broschyren visar vi hur du undersöker dina bröst i tre enkla steg.

Alla kvinnor i Sverige erbjuds under en period av livet regelbunden screening av bröstet med mammografi, *bröströntgen*. Men vad är mammografi? Och hur går undersökningen till? Läs mer om det på sidan 10.

## **Cancerlinjen**

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hör gärna av dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

Ring 010-199 10 10.

Vi svarar i telefon helgfri vardag, måndag 09-16, tisdag 10-16 och onsdag-fredag 09-16.

Du kan även mejla till oss genom [cancerfonden.se/cancerlinjen](https://cancerfonden.se/cancerlinjen).

# Innehåll

<b>BRÖSTSKOLA</b> .....	<b>2</b>
Lär känna dina bröst. ....	<b>2</b>
Tre enkla steg .....	<b>2</b>
<b>FAKTA OM BRÖST</b> .....	<b>6</b>
<b>OLIKA SYMTOM</b> .....	<b>7</b>
<b>ATT SÖKA HJÄLP</b> .....	<b>8</b>
<b>MAMMOGRAFIKONTROLL</b> .....	<b>10</b>
Socialstyrelsens rekommendation .....	<b>10</b>
Hur går undersökningen till? .....	<b>10</b>
Fördelar och nackdelar med mammografi. ....	<b>12</b>
Andra undersökningar .....	<b>13</b>

# Bröstskola

Om du har god kännedom om dina bröst kan du lättare upptäcka eventuella förändringar. Prognosen är bäst i de fall där bröstcancern upptäcks tidigt. Om du fortfarande har menstruationer är dagarna efter en avslutad mens lämplig för självundersökning. Då är bröstet mjuka och lättare att känna igenom.

## Lär känna dina bröst

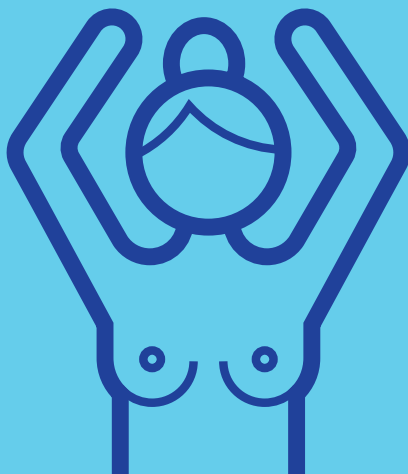
Börja med att göra dig bekant med dina bröst. Leta inte efter några konstigheter, utan lär dig hur de brukar kännas, då är det lättare att känna om något inte är som vanligt.

Det kan vara lättare att känna ojämnheter när bröstet är intvålade, så ett tips är att få in en rutin att känna igenom bröstet när du duschar. Många kvinnor tycker att det är svårt att undersöka sina bröst de första gångerna. Men ge inte upp, det blir lättare när du blivit mer van.

## Tre enkla steg

På nästa sida får du hjälp med hur du själv undersöker dina bröst. Innan du börjar är det viktigt att komma ihåg att:

- De flesta knölar är helt ofarliga. Men detta kan bara en läkare avgöra. Tveka därför inte att kontakta läkare om du känner en förändring.
- Smärta och ömhet i bröstet är inte vanliga symtom vid bröstcancer, utan har oftast en helt naturlig hormonell orsak.
- Röntgen av bröstet, mammografi, kan påvisa cancercumörer som är så små att de inte går att känna.



## STEG 1 Titta i spegeln

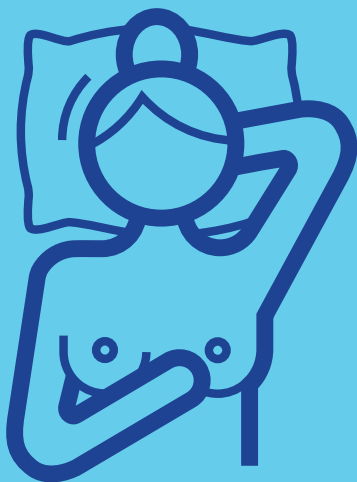
- Lyft armarna över huvudet och ge akt på förändringar.
- Har bröstet sin vanliga form?
- Är huden jämn, har den sin vanliga färg?
- Ser bröstvårtorna ut som vanligt och följer de med uppåt när du lyfter armarna?



## STEG 2 Känn på bröstet

- Placera vänster hand bakom huvudet.
- Känn igenom vänster bröst och armhåla med höger hand och tvärtom.
- Raka fingrar, lätt 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 i armhålan.





### **STEG 3** Ligg ner och känn

- Lägg vänster hand under huvudet och känn igenom höger bröst och armhåla.
- Hur känns bröstet?
- Någon knöl eller förhårdnad?
- Är bröstets storlek och fasthet som vanligt?



## 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 cancer-tumörer 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 upptäcks 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.

## Olika symtom

### Knöl i bröstet

En eller flera knölar 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.

**”Tveka inte att kontakta en läkare om du känner en förändring.”**

### **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**

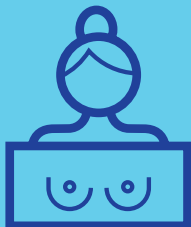
Blod eller vätska från bröstvårtan kan vara ett symtom på cancer.

## **Att söka hjälp**

Vänd dig i första hand till bröstmottagningen vid närmaste sjukhus eller till din vårdcentral eller gynekolog om du misstänker något som kan vara symtom på cancer.

Du är också välkommen att kontakta vår Cancerlinje. Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Vänd dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer och för att få råd och stöd i din situation. Se kontaktuppgifter i början av broschyren.

**"Gå på mammografi-kontroll även om du känner dig fullt frisk."**



**2,2 % ökar fallen i Sverige  
med varje år.**



**30 % av all kvinnlig cancer  
är bröstcancer.**



**3/4 av de som drabbas är  
över 55 år.**

# Mammografi-kontroll

Alla kvinnor i Sverige erbjuds under en period av livet regelbunden screening av bröstet med mammografi. Undersökningarna görs för att upptäcka och behandla bröstcancer på ett så tidigt stadium som möjligt.

## Socialstyrelsens rekommendation

Socialstyrelsen rekommenderar mammografiundersökning för kvinnor i åldrarna 40 till och med 74 år.

Landstingen/regionerna erbjuder alla kvinnor i detta åldersspann mammografiscreening. Kvinnor bjuds in till mammografi med 18-24 månaders mellanrum. Olika delar av Sverige har olika tidsintervall.

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.

## Hur går undersökningen till?

Oftast får du gå till en särskild enhet på röntgenavdelningen vid något sjukhus när du ska undersökas med mammografi. Du behöver inte göra några särskilda förberedelser innan undersökningen.

När du kommer dit får du först svara på några frågor. Du får tala om ifall du känt något ovanligt i bröstet och om du tar något läkemedel som innehåller hormoner.

Hormonbehandling under klimakteriet och behandling med p-piller påverkar bröstvävnaden så att mammografibilden kan bli svårare att bedöma. Därför är det



Det kan kännas tryggt att få sina bröst undersökta regelbundet.

viktigt att röntgenläkare som granskar mammografibilden känner till om du använder några sådana läkemedel.

Du får klä av dig på överkroppen. Röntgensjuksköterskan tittar efter om det finns några födelsemärken eller andra synliga förändringar på bröstet som kan synas på röntgenbilderna och misstolkas som en tumör.

Den speciella röntgenapparat som används är gjord för att kunna ge detaljrika bilder av bröstvävnaden med hjälp av svag röntgenstrålning. Du ställer dig framför apparaten. Ett bröst i taget läggs på en digital röntgenplatta.

En annan skiva pressas ned mot bröstet. Medan bröstet kläms ihop får du hålla upp armen och stå helt stilla. En till tre bilder tas. Sedan görs samma sak med det andra bröstet. Bildtagningen tar fem till tio minuter. Röntgenbilderna granskas sedan av röntgenläkare. Oftast är det två läkare som oberoende av varandra bedömer bilderna. Millimeterstora förändringar kan upptäckas. Svaret från hälsokontrollen skickas till dig, vanligen inom ett par veckor.

## Fördelar och nackdelar med mammografi

### Fördelar

Mammografiscreening minskar dödligheten i bröstcancer i vårt land med cirka 20 procent. Den bedömningen gör en majoritet av forskare och andra experter efter nya uppföljningar av statistik och av tidigare forskning.

Du minskar inte risken att få bröstcancer genom att gå på undersökningen, men du minskar din risk att dö i bröstcancer. Med mammografi kan en tumör hittas innan den börjar märkas på något annat sätt, medan den fortfarande är liten och innan den hunnit sprida sig i kroppen. När bröstcancer upptäcks så tidigt är möjligheten att bli helt botad mycket god.



Genom att bröstcancer upptäcks tidigt, kan behandlingen ofta göras lindrigare. Det kan i de flesta fall gå att göra en bröstbevarande operation istället för att ta bort hela bröstet, mindre kirurgi i armhålan samt lindrigare efterbehandling.

### Nackdelar

Alla bröstcancrar syns inte på mammografi. Ingen undersökningsmetod är hundra procentig, inte heller mammografi. Särskilt hos yngre kvinnor med tät bröstvävnad kan det vara svårt att upptäcka en tumör på röntgenbilden.

Det finns också vissa typer av tumörer som syns sämre. Sådana omständigheter eller den mänskliga faktorn kan göra att en brösttumör inte upptäcks vid mammografi. Det är sällsynt, men även när du går på regelbundna screeningundersökningar bör du fortsätta att själv undersöka dina bröst.

En del tycker att undersökningen är obehaglig, fysiskt och/eller psykiskt.

Det förekommer att en förändring i bröstet bedöms som misstänkt, men att vidare undersökning visar att den är ofarlig. I dessa fall kan man säga att screeningen orsakar oro "i onödan".

## Andra undersökningar

Det finns fler metoder än mammografi för att undersöka ett bröst:

- *Palpation*, att känna igenom bröstet med fingrarna, är en.
- Undersökning av bröstet med hjälp av ultraljud är en annan, som i dag är ett naturligt komplement till mammografi.
- På vissa indikationer används även magnetkameraundersökning.

- Om någon nyttillkommen eller misstänkt förändring upptäcks med bilddiagnostik kan ett vävnadsprov tas med en nål, *en nålbiopsi*, från förändringen. Vävnadsprovet granskas sedan i mikroskop.

---

**Text:** Lisen Sylwan

**Medicinskt granskad:** Elisabeth Lidbrink, Överläkare, bröstontkolog, Karolinska universitetssjukhuset

**Foto:** Melker Dahlstrand

**Illustration:** Cancerfonden

**Tryck:** Parajett AB. ISBN 978-91-88161-36-9.

Reviderad 10:e upplagan 2020

## **Tillsammans mot cancer**

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi finansierar varje år fler än 500 forskningsprojekt som alla bär på hopp om att bidra till vår vision: att besegra cancer!

**Vill du också bidra till vårt arbete?**

**Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se).**



# CANCERFONDEN

## TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva.

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag.

Sedan 1951 har vi delat ut drygt 12 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

**Cancerfonden** | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 010-199 10 10

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | [cancerfonden.se](https://www.cancerfonden.se)