

# LÄR KÄNNA DINA BRÖST

Vår bröstskola och vikten  
av mammografi



**CANCER  
FONDEN**

## **Cancerfondens broschyrer**

### **Om cancer och diagnoser**

- Blodcancer (endast digital)
- Bröstcancer
- Gynekologisk cancer
- Hudcancer (endast digital)
- Lungcancer
- Om cancer, lättläst
- Prostatacancer utan spridning
- Prostatacancer med spridning
- Tjock- och ändtarmscancer
- Urinblåsecancer (endast digital)

### **Behandling**

- Cytostatikabehandling
- Strålbehandling

### **Att leva med eller nära cancer**

- Att förlora någon i cancer
- Att vara närstående
- Att vara närstående vid livets slut
- Efter cancerbeskedet
- Mat vid cancer
- Sex och cancer
- Prata med barn om cancer

### **Om att minska risken och upptäcka cancer**

- Levnadsvanor
- Lär känna dina bröst
- PSA-prov

Alla broschyrer finns som pdf och kan laddas ner från [cf.se/broschyror](https://cf.se/broschyror). Många av broschyrerna går också att beställa kostnadsfritt via samma sida.

Bröstcancer är den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor. Varje dag får cirka 20 kvinnor en bröstcancerdiagnos. Chansen att bli botad från bröstcancer har ökat de senaste årtiondena. Det beror framför allt på att fler fall upptäcks tidigt och att behandlingarna har blivit bättre.

Alla kvinnor bör lära känna sina bröst. Då är det lättare att märka om något förändras. I den här broschyren visar vi hur du undersöker dina bröst i tre enkla steg.

Alla kvinnor i Sverige från 40 till och med 74 år erbjuds regelbundet screening av bröstet med mammografi, bröstströntgen. Men vad är mammografi? Och hur går undersökningen till? Läs mer om det i den här broschyren.

## **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-fredag 09-16 (tisdag 10-16)

Du kan även mejla till oss eller chatta via  
[cf.se/cancerlinjen](https://cf.se/cancerlinjen)

# Innehåll

<b>Bröstskola</b> .....	<b>2</b>
Lär känna dina bröst .....	2
Tre enkla steg .....	2
<b>Fakta om bröst</b> .....	<b>6</b>
<b>Olika symtom</b> .....	<b>7</b>
Knöl i bröstet .....	7
Knöl i armhålan .....	7
Förstoring, ökad fasthet .....	7
Hudrodnad och "apelsinhud" .....	8
Indragningar .....	8
Blod eller vätska .....	8
<b>Att söka hjälp</b> .....	<b>8</b>
<b>Mammografikontroll</b> .....	<b>10</b>
Socialstyrelsens rekommendation .....	10
Undersökningen är gratis .....	10
Hur går undersökningen till? .....	10
Fördelar och nackdelar med mammografi .....	11
Andra undersökningar .....	14

# Bröstskola

Om du lär dig hur dina bröst brukar kännas kan du lättare upptäcka eventuella förändringar. Prognosen är bäst när bröstcancern upptäcks tidigt. Självundersökningen bör göras en gång varje månad. Om du fortfarande har menstruationer är dagarna efter avslutad mens mest lämpliga för självundersökning. Då är bröstet mjuka och lättare att känna igenom.

## Lär känna dina bröst

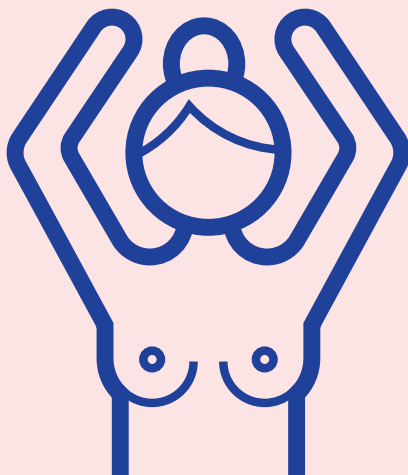
Börja med att göra dig bekant med dina bröst. Leta inte efter några konstigheter, utan lär dig hur de brukar kännas, då är det lättare att känna om något inte är som vanligt.

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 med tiden, när du blivit mer van.

## Tre enkla steg

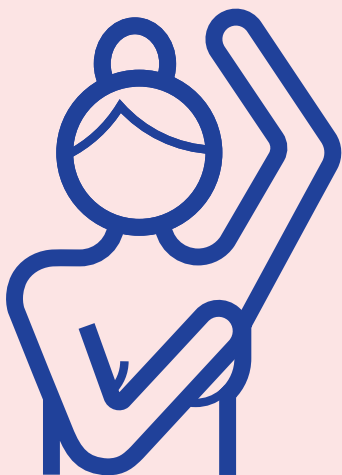
På nästa sida får du hjälp med hur du själv undersöker dina bröst. Det viktigt att komma ihåg att:

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



## STEG 1 Titta i spegeln

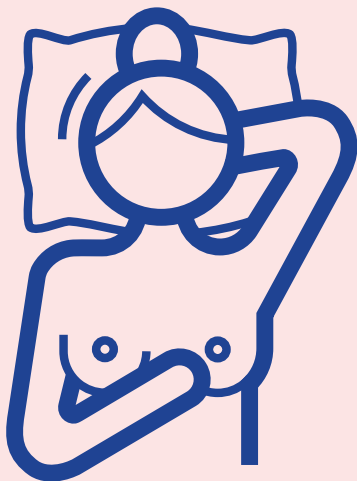
- Lyft armarna över huvudet och titta om allt ser ut som vanligt.
- Har bröstet sin vanliga form?
- Är huden jämn, har den sin vanliga färg?
- Ser bröstvårtorna ut som vanligt och följer de med uppåt när du lyfter armarna?



## 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 du har känt igenom hela bröstet. Avsluta i armhålan.





### **STEG 3** Ligg ner och känn

- Lägg vänster hand under huvudet och känn igenom vänster 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. Bröstet 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 exempelvis bindväv.
- Tveka inte att gå till läkare om du upptäcker en förändring!

- Med röntgen av bröstet, mammografi, kan man se 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 upptäcks nästan alltid av kvinnan själv när hon undersöker sina bröst. Många mammografi-enheter tar i dag hjälp av AI för att hitta bröstcancer. Med hjälp av AI kan man hitta fler tumörer.
- I dag överlever 9 av 10 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 det kan bara en läkare avgöra. Tveka därför inte att kontakta läkare om du känner en förändring i bröstet.

## Knöl i armhålan

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

## Förstoring, ökad fasthet

En del cancerformer gör att hela bröstet blir större 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. Även en bröstvårta som är indragen och inte går att dra ut kan vara ett tecken på bröstcancer.

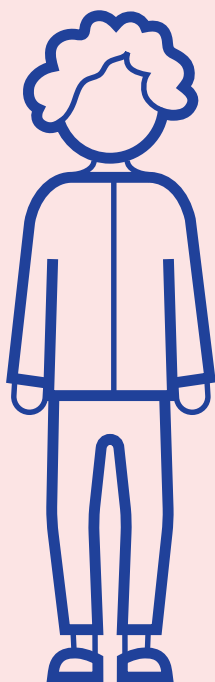
## Blod eller vätska

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 legitimerade sjuksköterskor 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.



**2,2%**

har antalet fall av bröstcancer i Sverige ökat med de senaste 20 åren.

**2 av 3**

bröstcancrar hittas i samband med en mammo-grafiundersökning.

**26%**

av all kvinnlig cancer är bröstcancer.

**3 av 4**

av de som drabbas av bröstcancer är över 55 år.

**9 av 10**

blir botade från sin bröstcancer.

**1 av 10**

kvinnor över 75 år har eller har haft bröstcancer.

# Mammografi-kontroll

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

Alla kvinnor i Sverige som är mellan 40 och 74 år erbjuds 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.

Regionerna erbjuder alla kvinnor i det här åldersspannet mammografiscreening. Mammografiundersökningen görs med 18-24 månaders mellanrum. Tidsintervallet kan variera beroende på var i Sverige du bor.

Om du har nära släktingar som fått bröstcancer i yngre åldrar kan det ibland finnas skäl att kontrolleras med mammografi 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 mammografienhet för att undersökas. Du behöver inte göra några förberedelser innan.

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 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 röntgenapparaten 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. Man brukar vanligtvis ta tre bilder. Sedan görs samma sak med det andra bröstet. Bildtagningen tar fem till tio minuter.

Röntgenbilderna granskas sedan av röntgenläkare och ibland även med hjälp av AI. Oftast är det två läkare som oberoende av varandra bedömer bilderna. Millimeterstora förändringar kan upptäckas. Svaret från hälsokontrollen brukar vanligtvis skickas till dig inom två 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.



Det kan kännas tryggt att få sina bröst undersökta regelbundet.



- 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. Då är den fortfarande liten och har inte hunnit sprida sig i kroppen. När bröstcancer upptäcks så tidigt är möjligheten att bli helt botad mycket god.
- Tidig upptäckt av bröstcancer kan ofta leda till lindrigare behandling, exempelvis kan operationen bli mindre omfattande.

### Nackdelar

- Alla bröstcancrar syns inte på mammografi. Ingen undersökningsmetod är hundra procentig. Särskilt hos yngre kvinnor med tät bröstvävnad kan det vara svårt att upptäcka en tumör på röntgenbilden.
- Det finns också en del typer av tumörer som syns sämre. Sådana omständigheter eller den mänskliga faktorn kan göra att en brösttumör inte upptäcks vid mammografi. Nya studier visar att AI kan hjälpa till att hitta tumörer, som det mänskliga ögat har svårt att se.
- Det är sällsynt att få en bröstcancer mellan mammografiundersökningarna. 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 kan se ut som en misstänkt concertumör. När man sedan undersöker vidare kan det visa sig att förändringen inte var cancer, utan något helt ofarligt. Då kan screeningen orsaka oro "i onödan".

# Andra undersökningar

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

- Palpation är en metod då man att känner igenom bröstet med fingrarna.
- Undersökning av bröstet med hjälp av ultraljud är en annan, som i dag är ett naturligt komplement till mammografi.
- I en del särskilda fall används även magnetkameraundersökning.
- Om någon nytillkommen eller misstänkt förändring upptäcks med bildiagnostik kan ett vävnadsprov, så kallad nålbiopsi, tas från förändringen. Vävnadsprovet granskas sedan i mikroskop.

---

**Text:** Lisen Sylwan

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

**Foto:** sid 12 Edis Potori

**Illustration:** Cancerfonden

**Tryck:** Parajett AB. ISBN 978-91-88161-66-6 .

Reviderad 11:e upplagan 2025

## **Tillsammans mot cancer**

Cancerfonden grundades 1951 och är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

Vi ska besegra cancer och tillsammans gör vi det snabbare.

**Vill du bidra till vårt arbete? Välkommen att besöka [cf.se](https://cf.se) för att hitta det sätt som passar dig.**

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 cancer.

Sedan Cancerfonden grundades 1951 har överlevnaden i cancer har mer än fördubblats. Tack vare forskningens framsteg överlever i dag sju av tio som får cancer. Vi har kommit långt, men vi är inte framme än.

**Läs mer om hur vi arbetar på**  
**[cf.se/besegra-cancer](https://cf.se/besegra-cancer)**