

Undersök dina bröst

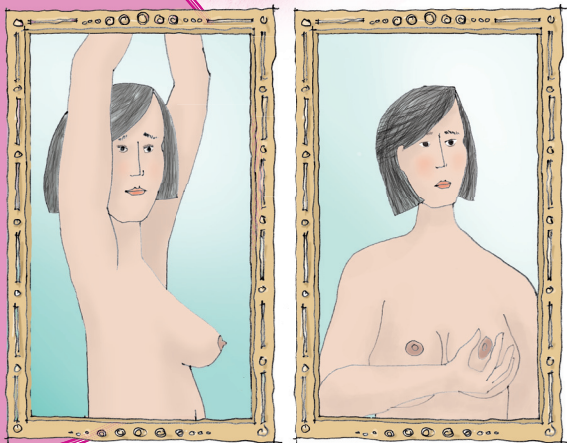
Undersök dina bröst regelbundet, en gång i månaden, efter varje menstruation eller vid utebliven menstruation.

Om du är 50–69 år, delta i mammografiscreening.

Du får en kallelse med två års mellanrum.

Titta på brösten

- storleken
- formen
- färgen på huden
- bröstvårtornas färg och form



Ställ dig med bar överkropp framför spegeln. Titta på brösten, lyft armarna uppåt och sedan nedåt. Kontrollera hur brösten ser ut framifrån, underifrån och från sidorna. Prova om det kommer vätska från bröstvårtorna när du klämmer på dem.

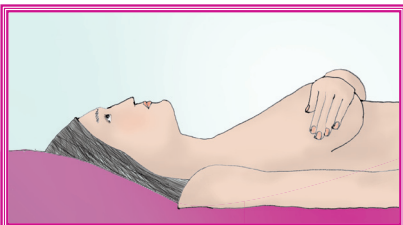
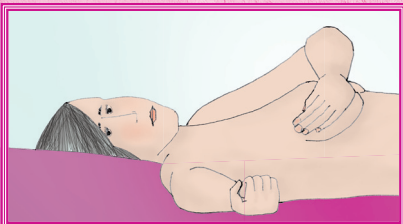
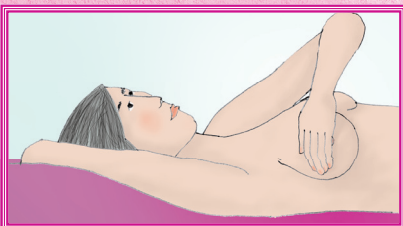
Känn på bröstet

Det är bäst att undersöka bröstkörtlarna när du ligger på rygg. Du kan också känna igenom dina bröst när du står i duschen, då huden är intvålad.

Håll fingrarna raka och ihop och undersök hela bröstet med cirklande rörelser.

Undersök också armhålorna.

Undersök båda bröstet i tre lägen, med armen uppåt, med armen rakt utåt mot sidan och med armen nedåt längs med kroppen.



Förändringar som kräver fortsatta undersökningar

- knöl i bröstet eller armhålan
- förändrad form på bröstet
- indragen hud på bröstet
- utslag eller sår i vårtgården
- indragen bröstvårta
- vätska från bröstvårtan
- rodnande eller svullet bröst

Hittar du en oroväckande förändring ska du boka tid på en läkarmottagning

I bröstet finns det många olika slags knölar som inte är cancer. När du undersöker dina bröst regelbundet vet du vilka knölar eller andra förändringar som är nytillkomna.

Läs mera www.utancancer.fi



Cancerorganisationerna