



Sjálfskoðun brjósta

Röntgenmyndataka er öruggasta aðferðin til að finna krabbamein í brjóstum á byrjunarstigi. Konur á aldrinum 40-69 ára ættu að fara í brjóstamyndatöku á tveggja ára fresti og panta tíma þegar boð kemur frá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins. Konum sem eru 70 ára og eldri er frjálst að mæta til brjóstakrabbameinsleitar á tveggja ára fresti.

Með því að skoða og þreifa brjóstin reglulega geta konur áttað sig á því hvað er eðlilegt og hvað hefur breyst frá síðustu skoðun. Mikilvægt er að leita læknis ef einhver breyting finnst. Rétt er að hafa í huga að flestir hnútar í brjóstum eru góðkynja.



Krabbameinsfélagið

www.krabb.is

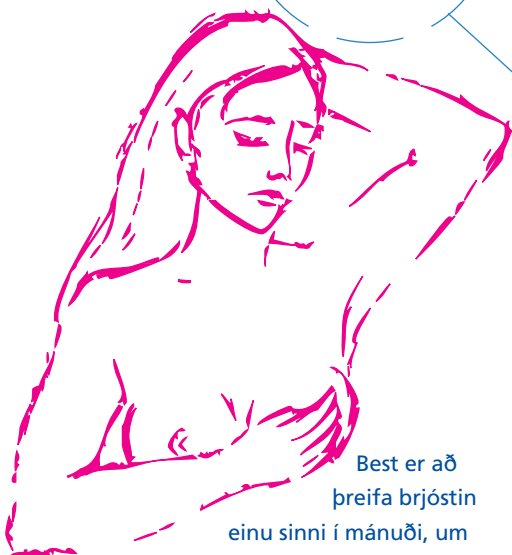


Ráðgjafarþjónusta
Krabbameinsfélagsins

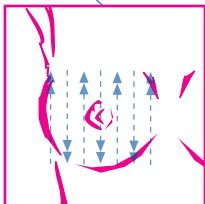
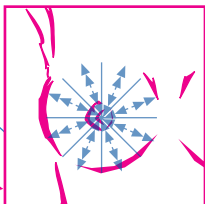
Roche

Þreifaðu brjóstin einu sinni í mánuði

Fjarlægðu
þennan hluta og
hengdu spjaldið upp
í sturtunni.



Best er að
þreifa brjóstin
einu sinni í mánuði, um
það bil viku til tíu dögum eftir



að blæðingar hefjast. Eftir tíðahvörf er best
að þreifa brjóstin á svipuðum tíma í hverjum mánuði.

Horfðu fyrst á brjóstin í spegli, áður en þú þreifar þau, bæði
með hendur niður með hliðum og með hendur spenntar
á hnakka. Auðveldast er að þreifa brjóstin í sturtu, en einnig
er rétt að þreifa þau liggjandi.

Þreifaðu vinstra brjóst með hægri hendi og notaðu til þess alla
fingur nema þumalfingur en settu jafnframt vinstri hönd á
hnakka. Til að koma í veg fyrir að einhver hluti brjóstins verði
útundan skaltu hreyfa fingurna eftir reglubundnu mynstri.
Temdu þér ákveðnar hreyfingar en þrýstu þó ekki of fast.
Þreifaðu síðan hægra brjóstið á sama hátt með vinstri hendi
og settu hægri hönd á hnakka.

*Þantaðu tíma í myndatöku
í síma 540 1919 eða á www.krabb.is*