

# 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 annað hvert ár og þanta 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](http://www.krabb.is)



SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ



Ráðgjafarþjónusta  
Krabbameinsfélagsins

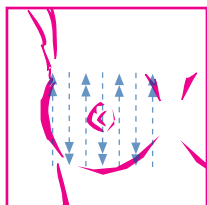
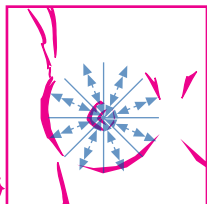
**Roche**

# 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 brjóstsins 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](http://www.krabb.is)*