

SELBST UNTERSUCHEN Brustkrebs früher erkennen



Die Heilungschancen von Brustkrebs sind umso besser, je früher der Tumor entdeckt wird. Wenn Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen, wächst mit der Erfahrung Ihre Fähigkeit, Veränderungen zu erkennen, die dann fachärztlich abgeklärt werden sollten.

Im Rahmen der Konzierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW werden deshalb Gruppenseminare angeboten, in denen die Selbstuntersuchung an Tastmodellen erlernt werden kann – Informationen darüber gibt es bei der Krebsgesellschaft NRW.

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine wichtige Ergänzung der jährlichen Früherkennungsuntersuchung durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt. Wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, haben Sie ab dem 20. Lebensjahr Anspruch auf eine jährliche frauenärztliche Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen. Hierzu gehört ab dem 30. Lebensjahr auch das Abtasten der Brust und der Achselhöhlen sowie die Anleitung zur Selbstuntersuchung.

Für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren wird seit November 2005 in NRW außerdem das Mammographiescreening angeboten. Alle zwei Jahre wird diese Altersgruppe künftig zur kostenlosen Röntgenuntersuchung der Brust in spezielle Zentren eingeladen. Ziel ist es, kleine – häufig nicht tastbare – Veränderungen möglichst frühzeitig erkennen und behandeln zu können – Informationen hierzu erhalten Sie über die umseitig genannten Hotlines.

Denken Sie an sich und nutzen Sie die Chance, Brustkrebs früher zu erkennen!

KONTAKT

Krebsgesellschaft NRW e.V.
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Telefon 0211 - 3 10 74 15
Telefax 0211 - 15 76 09 99
www.sicher-fuehlen.de

IN KOOPERATION MIT

Landesverbände der Krankenkassen in NRW,
Ärzttekammern NRW,
Kassenärztliche Vereinigungen NRW,
Krankenhausgesellschaft NRW,
Liga der Freien Wohlfahrtspflege NRW,
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.,
Krebsgesellschaft NRW

MAMMOGRAPHIESCREENING

Hotline Nordrhein
0211 - 59 70 70 00
Hotline Westfalen
0251 - 9 29 50 00

Herausgeber

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
www.mags.nrw.de
info@mail.mags.nrw.de

Gestaltung

Hansen Kommunikation, Köln

Fotos

imagesource, Köln

Illustrationen

Katja Hoppmann, Köln

Druck

Ritterbach Medien GmbH, Frechen
März 2006

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden.

SELBST UNTERSUCHEN Brustkrebs früher erkennen



Ganz einfach: Selbstuntersuchung der Brust

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, doch der Anteil der jüngeren Frauen unter 40 Jahren steigt.

Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Dazu können Sie selbst beitragen. Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust. Auch dann, wenn Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

Die Untersuchung ist einfach – die Zeit sollten Sie sich wert sein

Wir empfehlen, die Selbstuntersuchung einmal im Monat durchzuführen, am besten in den ersten Tagen nach der Monatsblutung. Wenn Sie keine Blutung mehr haben, dann setzen Sie sich selbst einen Termin, vielleicht am 1. jeden Monats.

Sie brauchen dazu nur einen Spiegel, in dem Sie Ihren gesamten Oberkörper bequem betrachten können.

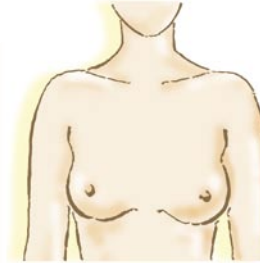
Darauf sollten Sie achten

- Veränderungen in Form und Größe der Brust
- Ungewöhnliche Unterschiede der Brüste
- Hauteinziehungen, eingezogene Brustwarzen
- Hautrunzeln (Orangenhaut), Hautrötungen
- Absonderungen aus der Brustwarze

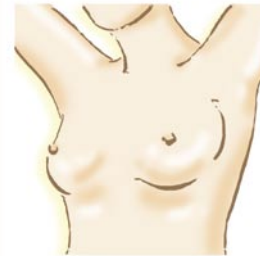
Wie Sie die Selbstuntersuchung durchführen können, zeigen Ihnen die Skizzen.

Auch Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt erklärt Ihnen die Untersuchungsmethode gern!

1
Stellen Sie sich mit anliegenden Armen vor den Spiegel. Achten Sie auf Veränderungen der Brust, des Umfangs, der Form oder des Aussehens der Haut.



2
Heben Sie beide Arme an. Bewegen sich Ihre Brüste mit? Betrachten Sie sich von vorn und den Seiten. Sehen Sie Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen? Vergleichen Sie Ihre Brüste. Gibt es Veränderungen?



3
Drücken Sie jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit erscheinen, achten Sie auf die Farbe.

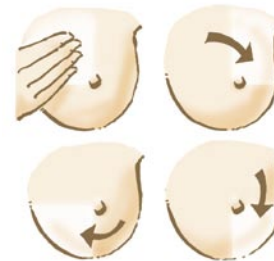


Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt berät Sie gerne

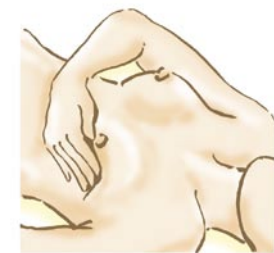
Wenn Sie bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Ihrer Brust Auffälligkeiten oder Veränderungen feststellen, sollten Sie sofort Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt aufsuchen. Berichten Sie, was Ihnen aufgefallen ist. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit!



4
Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn. Die rechte Brust mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand.



5
Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust ab. Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter. Bemerkten Sie Verhärtungen, Knötchen oder besonders empfindliche Stellen?



6
Tasten Sie Ihre Brust im Liegen mit anliegendem Arm auf dieselbe Weise ab.



7
Tasten Sie Ihre Achselhöhle bei herabgelassenem Arm und erhobenem Arm ab. Stellen Sie Veränderungen oder Verdickungen fest?