

**Kend dine bryster**



## Kend dine bryster – og hvad der er normalt for dig

To tredjedele af alle brystkræft opdages af kvinder selv. Ved at kende dine bryster og hvad der er normalt for dig har afgørende betydning for at opdage brystkræft i et tidligt stadie. Hvis du har månedlige menstruationer, kan det anbefales at du tjekker dine bryster en uge efter afslutning på din menstruation. Hos de fleste kvinder er brysterne ømme og spændte under menstruationen, og derfor er det bedst at vente med at tjekke brysterne en uge efter menstruationen for at undgå unødige bekymring. Kvinder efter overgangsalderen kan tjekke brysterne en gang om måneden uden hensyn til menstruation.

Der kan være mange grunde til ændringer i brystet. De fleste forandringer er uden sygdom. Hvis du er opmærksom på ændringer i dine bryster og du ved hvad der er normalt for dig, så skal du gå til din læge hvis du opdager forandringer. Husk, at du spilder ikke nogens tid. Hvis der er opstået en kræft i dine bryster, så er det vigtigt at det bliver opdaget tidligt, og til fordel for din fremtidige livskvalitet.

## Bryst anatomi

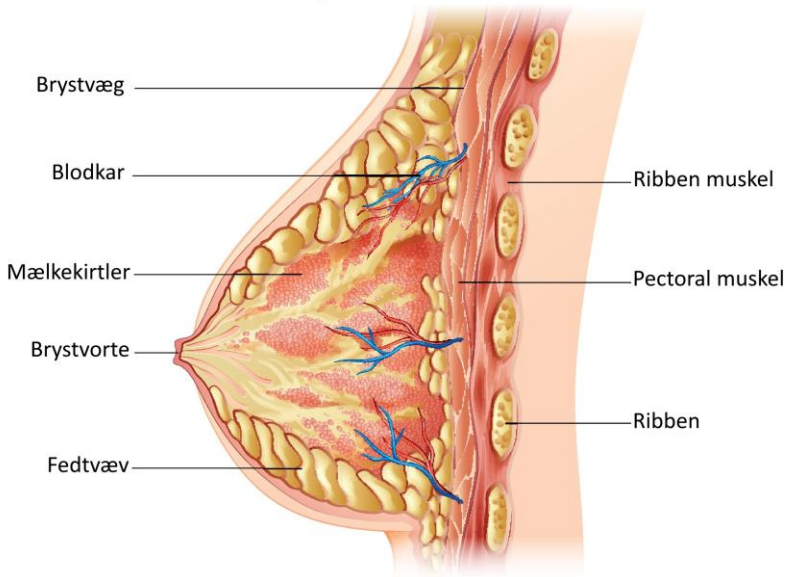
Brysterne består af fedtvæv, kirtelvæv og fibrøst væv. Blandingen mellem disse vævstyper ændrer sig hele tiden gennem puberteten og gennem resten af livet. Forholdet mellem de 3 typer brystvæv ændrer sig under graviditet, når du ammer eller hvis du får vægttab. Det fibrøse væv er mere elastisk end fedt væv, og er med til at give brysterne form.

Kirtelvævet, indeholder en kombination af mælkeproducerende strukturer med mælkegange og mælkekirtler. Hvert bryst har ca. 15 til 20 Mælkekirtler. Disse mælkekirtlers funktion er at producere mælk.

Mælkekirtlerne udvikler sig, når du er i puberteten. Hver mælkekirtel har omkring 30 kanaler der transporterer mælken til større kanaler, der indeholder mælkebeholdere som løber ud ved brystvorten.

Mælkekirtlerne og mælkekanalerne er omgivet af fedtholdigt og fibrøst væv, der består af ledbånd og muskelvæv, der fastgøres til brystet væg.

# Bryst anatomi



## Lymfeknuder og lymfekar

Hvert bryst har et netværk af lymfekar og knuder eller kirtler som er en del af kroppens lymfesystem, vores "skraldespand" system.

Lymfekarrene dræner væske og transporterer affaldsprodukter væk fra brystvævet, hvor de til sidst drænes i blodstrømmen via venerne.

Mellem 20 og 30 lymfeknuder er placeret i armhulen (axilla) og brystlymfeknuder findes ligeledes langs hver side af brystbenet, og der er mange lymfeknuder omkring brystet. Der synes at være en stærk korrelation mellem tumorstørrelse og spredning til lymfeknuderne.

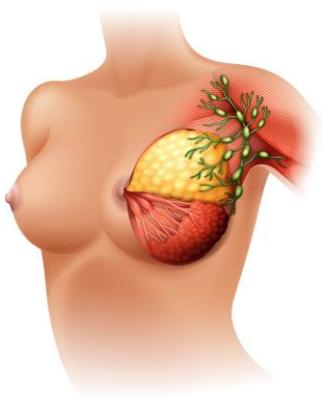
Lymfen er en klar væske, der bevæger sig gennem din krops arterier, der hjælper med at rense dit væv og fjerne giftige kemikalier og udlede disse gennem lymfesystemet.

Lymfeknuder er filtrene langs lymfesystemet. Deres job er at filtrere og opfange bakterier, vira, kræftceller og andre uønskede stoffer fra kroppen og sørge for at de fjernes sikkert fra kroppen.

Arterierne sørger for frisk blod, hvilket bringer ilt og andre næringsstoffer til alle dele af kroppen - herunder dine bryster. Brugt blod forlader brysterne gennem venerne og pumpes tilbage til hjertet og iltet i lungerne.

Lymfen forfriskes og genanvendes, ved at lymfen ledes væk fra dine bryster gennem lymfesystemet, der består af lymfatiske kanaler og lymfeknuder. Lymfen renses i leveren og løber herefter tilbage i kroppen som rensede lymfe, der igen kan anvendes til afgiftning af kroppen.

Hævelse af lymfeknuder kan være tegn på kræft, og det er vigtigt at søge læge for at vurdere tilstanden. Det første sted en brystkræft spreder sig til er som regel til lymfeknuderne i armhulen.



## Menstruationscyklussen

Hos de fleste kvinder er brysterne en smule forskellige i størrelsen, og størrelsen ændrer sig gennem menstruationscyklussen, hvor dine bryster kan føles mere tæt og klumpet. Årsagen til dette er, at hormoner frigives under menstruationscyklussen som stimulerer en stigning i antallet af brystceller.

Dette forbereder brysterne for en mulig graviditet.

Hvis ingen graviditet opstår, fjernes nogle af cellerne igen, for at genoprette brysterne til normal størrelse igen.

Dette gør at dit brystvæv kan føles mere fast i den første uge af menstruationscyklus.

Brystdensiteten ændres også, efterhånden som kvinder bliver ældre. Yngre kvinder har mere kirtelvæv end ældre kvinder. Efter overgangsalderen, vil du have mindre kirtelvæv i brysterne.

## Bryst Guide

Der findes mange vejledninger og guides for at undersøge egne bryster. En guide som jeg kan anbefale er citronguiden der på bedste vis både forklarer og illustrerer de signaler man som kvinde skal være opmærksom på.

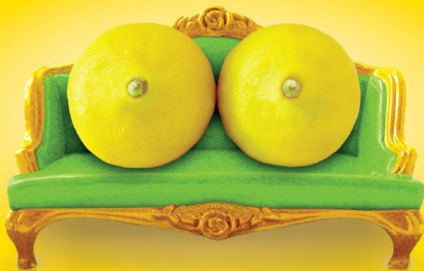
Citronguiden findes på  
[worldwidebreastcancer.org](http://worldwidebreastcancer.org)

Citronguidens formål er, at uddanne hver eneste kvinde i verden om tegn på brystkræft og derved reducere dødsfald fra sygdommen med 25% inden 2025.

Citronguiden anvender visuelle metoder med billeder, der uddanner, styrker og taler til kvinder, uden mange ord. Guiden åbner op for visuelt at vise problemer og sygdomstegn ved brysterne, der overvinder barrierer for tabu og frygt for sygdommen rundt om i verden.



Ved at kende dine egne bryster  
kan du lære at finde de første  
tegn på sygdom i brysterne



**KNOW YOUR LEMONS**

They can teach you a lot about breast cancer.



Will you learn something on our website that will save your life?

[knowyourlemons.com](http://knowyourlemons.com)

 **worldwide** Designed by charity [WorldwideBreastCancer.org](http://WorldwideBreastCancer.org), USA. Do not alter, crop or add to this image without written permission.

 [@knowyourlemons](#) [@knowyourlemons](#)

## Udvikling af brysttumorer

Før en brysttumor kan udvikle sig, skal der være visse tilstande til stede, der kan føre til dannelsen af kræftceller. Disse ændringer kan starte hos unge kvinder, når de udsættes for kræftfremkaldende stoffer og deres brystceller endnu ikke er fuldt udviklet.

Nogle former for brystkræft vokser hurtigere end andre. Den gennemsnitlige tid det tager for antallet af kræftceller at fordoble sig er 90 dage. Baseret på dette tal, viser diagrammet på næste side, hvor mange fordoblinger af kræftceller der skal til, før en tumor kan opdages på en mammografi, og dette tager omkring otte år. Disse tal er gennemsnitlige. Hos kvinder under 50 år kan kræftcellerne fordobles på 80 dage, mens det kan tage omkring 157 dage hos kvinder mellem 50 og 70 år.

Andre faktorer, såsom fortsat eksponering af kræftfremkaldende stoffer, forhøjet østrogen tal, dårlig kost, kronisk inflammation, et chok (følelsesmæssigt eller fysisk) eller løbende stress kan også påvirke den hastighed, hvormed en tumor vokser.

På trods af alle disse variabler antages det generelt, at en brysttumor tager otte til ti år for at vokse til en centimeter i diameter.

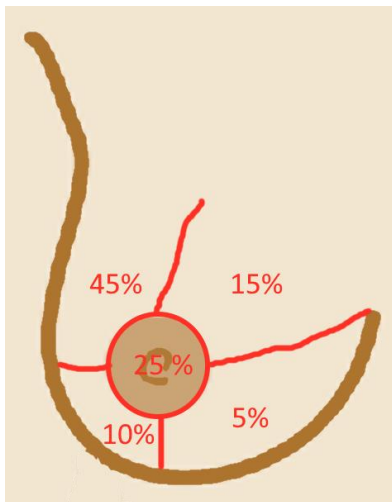
Det tager herefter kun ca. et år for en tumor at vokse til tre centimeter, som kan være den størrelse, en kvinde finder, ved regelmæssig brysttjek. Det har derfor stor betydning at kontrollere sine egne bryster regelmæssigt.

### Aktive kræftceller fordobles i antal for hver 90 dage

90 dage	2	
1 år	16	
2 år	256	
3 år	4896	
4 år	65536	
5 år	1048576	(stadig ikke synlig på mammografi)
6 år	16777216	
7 år	268435456	
8 år	4294967296	(synlig på mammografi)

40 fordoblinger af tumor tager ca. 10 år. Her har kræften vokset sig stor

Langt størstedelen af brysttumorer udvikles i den øvre, ydre kvadrant af brystet, der omfatter vævet under armene (45%). Det næst hyppigste område for brysttumorer er området ved brystvorten og areolaen (25%). Resten af brysttumorer (30%), findes i den nedre og midterste del af brystet. Det er vigtigt at vide, hvilke områder af brystet du skal være mest opmærksom på.



# Mænd kan få brystkræft

Brystkræft hos mænd er en sjælden sygdom. Mindre end 1% af alle brystkræft forekommer hos mænd.

For mænd er livstidsrisikoen for at blive diagnosticeret med brystkræft ca. 1 ud af 1.000.

Du tænker måske: Mænd har ikke bryster, så hvordan kan de få brystkræft? Sandheden er, at drenge og piger, mænd og kvinder alle har brystvæv. De forskellige hormoner i pigers og kvinders krop stimulerer brystvævet til at vokse til fulde bryster. Drenge og mænds kroppe udvikler normalt ikke meget af de bryststimulerende hormoner. Som følge heraf forbliver deres brystvæv normalt fladt og lille. Men du kan have set drenge og mænd med mellemstore eller store bryster. Normalt består mænds bryster af fedt. Men nogle gange kan mænd udvikle ægte brystkirtelvæv, fordi de tager visse lægemidler eller har unormale hormonniveauer.

**De indre tegn på sygdom i brysterne  
kan du ikke selv finde  
Mammografi screening anbefales**

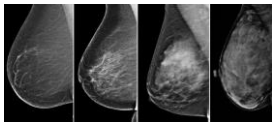
Mammografi er den gyldne standard for undersøgelse af brysterne, og den metode der er bedst valideret for at finde brystkræft på et tidligt tidspunkt.

En mammografi er en røntgenundersøgelse, der kan finde ændringer, der kan være tegn på brystkræft.

Ved at finde brystkræft tidligt og få den bedste og nyeste kræftbehandling, er den vigtigste strategi for at forhindre dødsfald der er forårsaget af brystkræft.

Brystkræft, der er fundet tidligt, når den er lille og ikke har spredt sig, er lettere at behandle med succes. Regelmæssig mammografi screening er indtil dato den mest pålidelige måde at finde brystkræft tidligt på.

Den danske sundhedsstyrelse har udviklet screenings retningslinjer og anbefaler brystkræft screening til alle danske kvinder mellem 50 – 70 år.



**De ydre tegn på sygdom i brysterne  
som du skal være opmærksom på**



1. Rødme på  
brystet



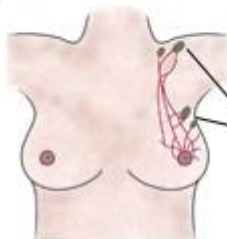
2. Hævelse eller  
forstørrelse af  
brystet



3. Smerter eller  
kløe ved brystet

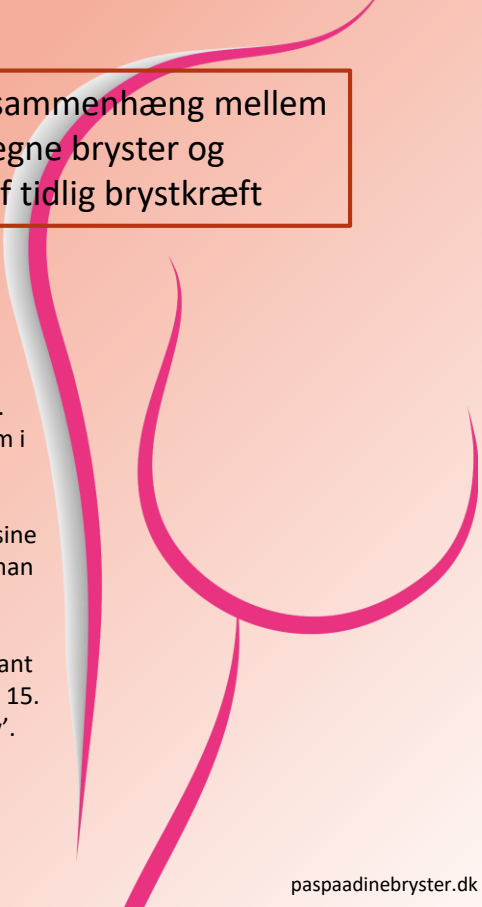


4. Fortykkelse af huden  
eller klumper i brystet



5. Hævelse af lymfeknuder  
i armhulen

Lymfe  
knuder



Forskning viser sammenhæng mellem  
at kende egne bryster og  
opdagelse af tidlig brystkræft

Forfatter Jonna Yde

Jeg er radiograf med speciale i  
mammografi og brystundersøgelser.

Jeg har set mange tilfælde af sygdom i  
brysterne og ved at det er vigtigt at  
opdage sygdommen i tide.

Derfor skal man lære at undersøge sine  
egne bryster, og få viden om hvad man  
selv kan gøre for at beskytte sine  
bryster.

Jeg har været Danmarks Repræsentant  
for Europa Donna, som hvert år den 15.  
oktober afholder 'Breast Health Day'.

[www.breasthealthday.org](http://www.breasthealthday.org)  
[www.europadonna.org](http://www.europadonna.org)