

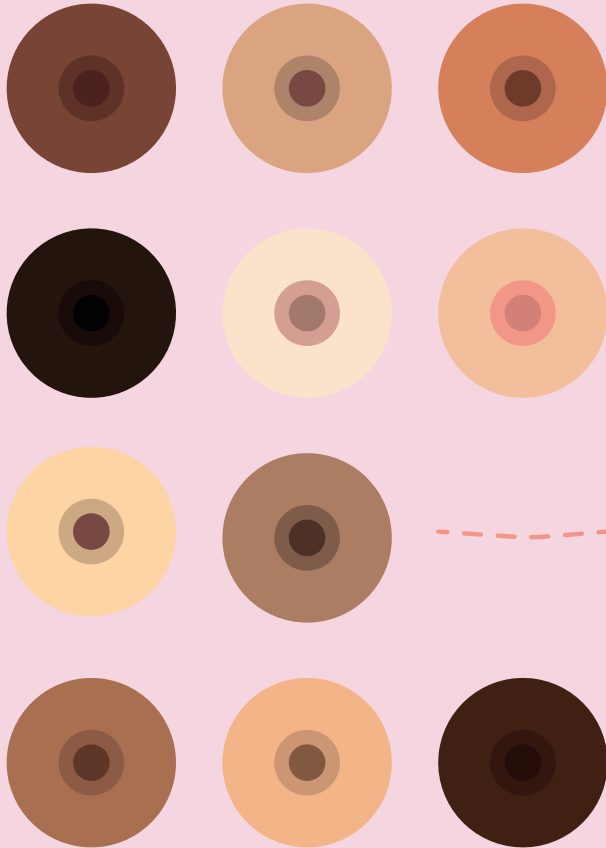
# MAMMOGRAFI & BRÖSTHÄLSA



Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå den finansierar vi bröstcancerforskning, erbjuder stöd och rehabilitering till drabbade och bedriver påverkansarbete i bröstcancerfrågor.

Regelbunden mammografi och självundersökning är viktigt för att kunna upptäcka bröstcancer så tidigt som möjligt. Ju tidigare en tumör hittas desto bättre blir prognosen och möjligheten att bli botad.

Vårt uppdrag är att sprida kunskap så att alla går på mammografi när de kallas och själv undersöker sina bröst. Med tidig upptäckt kan ännu fler överleva bröstcancer.



## Håll koll på dina bröst

**Bröstcancer är den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor och drabbar varje år nära 8 000 kvinnor och 60 män i Sverige.**

Bröstcancer är en elakartad tumör i bröstet. Det finns olika former av bröstcancer. En del växer långsamt, andra växer snabbt.

Numera botas allt fler från bröstcancer. Det beror på att fler tumörer upptäcks tidigt och på nya och bättre behandlingsmöjligheter.

Alla kvinnor mellan 40–74 år kallas till mammografi. Genom att gå på mammografi och att själv undersöka dina bröst har du chans att upptäcka förändringar i tid. Att hålla koll på dina bröst kan vara en enkel livförsäkring.

I den här broschyren kan du läsa mer om mammografi, hur undersökningen går till och hur du själv undersöker dina bröst.

# Om mammografi

Mammografi är en röntgenundersökning som gör det möjligt att upptäcka små tumörer innan man kan känna dem med sina fingrar och innan sjukdomen hunnit ge några symtom.

De allra flesta bröstcancerfall, 65 procent, upptäcks med hjälp av mammografi. Bland de som regelbundet går på mammografi har överlevnaden nästan fördubblats.

## Så går det till

- 1. Du blir kallad till mammografiundersökning**  
Kallelsen kommer via ett brev på posten. Där står vilken dag och tid undersökningen äger rum.
- 2. Förberedelser**  
Undersökningen görs av en röntgensköterska. Du får svara på några frågor och sedan klä av dig på överkroppen. Sköterskan tittar på dina bröst för att se om det syns några förändringar.
- 3. Undersökningen**  
Brösten röntgas ett i taget. Bröstet trycks ihop mellan två plattor under några sekunder. Två till tre bilder tas på varje bröst. Hela besöket tar cirka 30 minuter. Du får ha med dig någon som sällskap om du vill.
- 4. Du får svar från undersökningen**  
Svaret kommer med brev hem till dig efter några veckor, när röntgenläkarna har granskat bilderna.

## 5. Om du behöver komma tillbaka

I sällsynta fall kan man behöva komma tillbaka för ytterligare undersökning. Det kan bero på att bilderna inte blev tillräckligt tydliga eller att läkarna upptäckt någon förändring de vill undersöka.

## Undersökningen är inte farlig eller skadlig för brösten

Det kan kännas lite obehagligt och göra lite ont när bröstet pressas ihop. Det brukar kännas bättre om man försöker slappna av.

Genom att trycka ihop bröstet minskar tjockleken och röntgenstrålarna får lättare att passera. Då blir bildkvaliteten bättre och det blir lättare att bedöma om det finns eventuella förändringar. Det är inte farligt eller skadligt för bröstet att tryckas ihop i samband med undersökningen.



På [brustcancerförbundet.se](https://brustcancerforbundet.se) finns information på arabiska, engelska, turkiska, persiska och somaliska.

## Frågor och svar om mammografi

### Måste man gå på mammografi varje gång man kallas?

Ja, det är viktigt att gå varje gång du kallas. Läkarna jämför bilder från tidigare undersökningar och kan då se eventuella förändringar över tid.

### Kan man göra undersökningen om man har implantat?

Ja, men berätta för personalen om du har implantat.

### Är personalen kvinnlig?

Nästan alla sjuksköterskor som arbetar inom mammografin är kvinnor. Men det finns även manlig personal. Tala om i förväg om du vill bli undersökt av en kvinna.

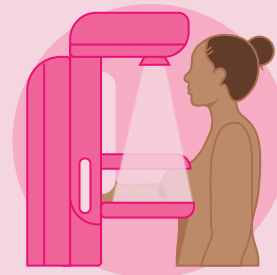
### Kan man göra mammografi om man är gravid eller ammar?

Ja. Stråldosen vid mammografi är så låg att det inte finns någon risk att den når fostret och den påverkar heller inte bröstmjölken. Om du ammar är det bra att försöka mjölka ur bröstet innan undersökningen.

### Du som behöver tolk eller annan hjälp

Kontakta mammografiavdelningen i förväg om du behöver tolk eller har en funktionsnedsättning och behöver hjälp under besöket.

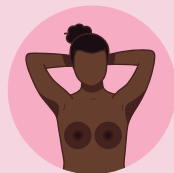
Vill du veta mer om bröstcancer, diagnostik och behandling kan du läsa på vår hemsida [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerförbundet.se)



# Undersök dina bröst varje månad

Tidig upptäckt av bröstcancer ger bättre prognos. Därför är det viktigt att själv undersöka bröstet mellan mammografiundersökningarna.

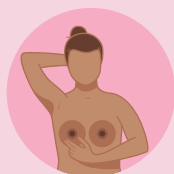
## Så här gör du



Stå framför en spegel. Placera armarna bakom nacken och granska formen. Har bröstet sin vanliga form och storlek?



Känn efter knölar och förhårdnader. Har bröstet samma fasthet? Använd raka fingrar och känn med små cirkelrörelser. Undersök även armhålan.



Undersök även bröstet i liggande ställning med ena handen under huvudet. Tips! Många tycker att det är lättare att undersöka sina bröst i duschen. När bröstet är intvålade kan det vara lättare att upptäcka eventuella ojämnheter och förändringar.

Alla bröst är olika och det är vanligt med knölar. De allra flesta är helt ofarliga. Om du undersöker dina bröst regelbundet lär du dig hur de brukar kännas och kan lättare upptäcka förändringar. Ett bra riktmärke är att känna igenom bröstet vid samma tidpunkt i månaden.

## Då ska du söka vård

Om du upptäcker något av följande ska du kontakta vården för att bli undersökt:

- En ny knöl i bröstet.
- Bröstet har ändrat form.
- En ny grop eller indragen bröstvårta.
- Bröstet har blivit rött.
- Sår på bröstet som inte läker.
- Vätska (som kan vara brun, klar eller blodig) kommer ur bröstvårtan.
- Hudporer har blivit mer synliga på en del av bröstet.

Om du upptäcker en ny knöl före mens kan du vänta med att kontakta vården tills du har haft din mens. Känn efter när din mens har slutat och kontakta vården om knölen finns kvar.

### Vilken dag blir din klämdag?

Ladda ner appen Klämdagen så får du en påminnelse om att undersöka dina bröst varje månad. Appen innehåller instruktioner och bilder på hur du gör. Den finns på flera språk och är tillgänglig för både iPhone och Android.



Bröstcancerförbundet är Sveriges enda intresseorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer. Vi är många som vet hur det är att leva med en bröstcancerdiagnos, antingen som drabbad eller närstående. För att nå visionen om att ingen ska drabbas av bröstcancer, finansierar vi forskning, sprider kunskap kring prevention och driver opinion i bröstcancerfrågor.

---

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm  
08-546 40 530  
[info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se)  
[brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se)