

Was kann ich durch Betrachtung feststellen?

Man stellt sich vor einem Spiegel auf, der die bequeme Betrachtung des gesamten Oberkörpers erlaubt. Bei der Betrachtung der Brust sollte man folgenden Veränderungen besondere Aufmerksamkeit schenken:

- Hauteinziehungen bzw. eingezogene Brustwarzen.
- Hautvorwölbungen bzw. Vorwölbungen der Brustwarze oder Hautrötungen oder Verfärbungen.
- Ausbildung von Hautveränderungen, die der Oberfläche einer Orangenschale ähneln (sogenannte »Orangenhaut«).
- Veränderungen in Form und Größe der Brust.

Man achte bei der Tastuntersuchung auf folgende Veränderungen:

- Knotenbildung in der Brust.
- Verhärtungen der Haut oder in umschriebenen Bezirken des Brustgewebes
- Blut- oder Sekretabsonderungen aus den Brustwarzen
- Tastbare Lymphknoten in der Achselhöhle (als verhärtete Knoten in der Achselhöhle zu tasten).

Durch die Selbstuntersuchung gewinnen Sie in der Regel die beruhigende Erkenntnis, dass sich keine auffälligen Veränderungen bei Ihnen ergeben haben.

In den seltenen Fällen, in denen Sie doch eine Auffälligkeit entdecken, sollten Sie nicht erschrecken. Oft ergibt eine weitere Abklärung der Veränderungen einen harmlosen Befund.

Sie sollten jedoch bei Auffälligkeiten nicht zögern, fachlichen Rat einzuholen und sich an Ihre Frauenarztpraxis wenden.

Früherkennung von Brustkrebs

Anleitung zur Selbstuntersuchung

Impressum

Herausgeber Kreis Unna – Der Landrat
Gesundheit und Verbraucherschutz

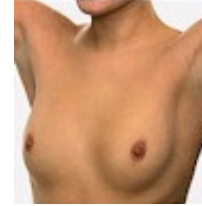
Gestaltung und Druck Hausdruckerei | 53454/09.2010

Aller Anfang ist schwer...

sagt ein altes Sprichwort. Vielleicht fällt es auch Ihnen/dir zunächst etwas schwer, das richtige Gefühl für die Beurteilung des Brustgewebes zu entwickeln. Man sollte sich davon nicht entmutigen lassen. Vielen Frauen geht es genauso. Aber schon bald wird die Untersuchung zur Routine werden.

Wann und wie oft sollte ich meine Brust untersuchen?

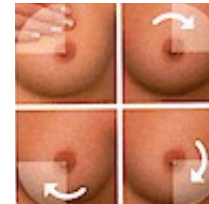
Es empfiehlt sich, die Untersuchung einmal im Monat durchzuführen – günstig sind die ersten Tage nach der Monatsblutung. Am besten nimmt man die Selbstuntersuchung nach einem Dusch- oder Vollbad vor, damit man dann die notwendige Ruhe und Zeit hat, die gewohnte Körperpflege durch die Untersuchung zu ergänzen.



Sie sollten Ihre Brust zunächst mit hängenden Armen betrachten. Stützen Sie anschließend beide Arme in den Hüften ab (links), führen Sie dann die Arme über den Kopf (rechts).



Anschließend tasten Sie die linke Brust mit der rechten Hand auf die gleiche Weise ab. Denken Sie außerdem an die Tastuntersuchung der Achselhöhlen (links). Drücken Sie anschließend jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger (rechts). Sollte sich dabei Flüssigkeit absondern, teilen Sie dies Ihrem Arzt bitte mit.



Tasten Sie zunächst im Sitzen oder Stehen mit der linken Hand die rechte Brust ab, und zwar jedes Brustviertel vom Brustrand zur Brustwarze hin. Der Druck, den Sie dabei auf das Brustgewebe ausüben, sollte Ihnen keine Schmerzen verursachen.



Die Tastuntersuchung von Brüsten und Achselhöhlen sollte dann in liegender Position, wie oben dargestellt, wiederholt werden, und zwar sowohl mit angelegtem Arm wie auch über den Kopf erhobenen Arm.