

Borstzelfonderzoek – Ken je lichaam 1/2

Borstkanker (*mammacarcinoom*) komt helaas veel voor in Nederland.

Bij Nederlandse vrouwen 1 op de 9, van 9 vrouwen krijgt er 1 borstkanker. Maar ook bij buitenlandse vrouwen. B.v. bij Turkse vrouwen – ongeveer - 1 op de 20 en bij Marokkaanse vrouwen 1 op de 30. Men verwacht dat dit aantal zal groeien. Vrouwen die borstkanker krijgen, zijn meestal 50 jaar of ouder. Maar ook bij vrouwen van in de dertig of veertig komt het steeds meer voor. Onder de dertig jaar bijna niet. Daarom is het belangrijk dat vrouwen goed weten waar ze op moeten letten om een **tumor** in een vroeg stadium te ontdekken. Dan is de borstkanker goed te behandelen en kunnen ze genezen. Overigens kunnen ook mannen borstkanker krijgen.

Ons eigen lichaam

Als u uw eigen lichaam goed kent, zal u een verschil, een verandering snel zien. Zorg dus, dat u vertrouwd bent met uw eigen lichaam, en dat u uw eigen borsten goed leert kennen. Uw borsten zijn soms verschillend van grootte of vorm – dat is normaal. Borsten kunnen soms pijnlijk zijn, bij voorbeeld voor de menstruatie, maar bij borstkanker is er meestal geen sprake van pijn. U kunt een tumor in uw borst hebben, zonder dat u dit merkt. Borstkanker begint meestal als een enkel pijnloos knobbeltje.

Borstzelfonderzoek – doe dit ongeveer 4 x per jaar

Vanaf uw dertigste kunt u uw borsten regelmatig controleren. Vooral als er borstkanker in uw familie voorkomt, is dit belangrijk. Doe dit bij voorkeur een week na het begin van de menstruatie, als uw borsten weer slap, zacht en soepel zijn. Eerst gaat u alleen kijken, daarna pas met de hand voelen.

Wat kunt u dan zien en voelen?

- 1^e Een kuiltje in uw borst – vaak in de buurt van de tepel
- 2^e Een droog plekje (exceem) op uw borst
- 3^e Een verkleurd plekje op uw borst
- 4^e Vocht uit de tepel (en u geeft geen borstvoeding)