

Mammapolikliniek

## KIJK BETER NAAR JE BORSTEN

Kijken bij borstzelfonderzoek is belangrijker dan voelen



Borstkanker komt veel voor, in Nederland bij 1 op de 7 vrouwen. Meestal begint het met een knobbeltje of een andere afwijking aan de borst. Als je zelf goed kijkt naar je borsten, kun je dit op tijd doorhebben. Dan ben je ook op tijd voor onderzoek en behandeling. Kijk dus beter naar je borsten!

Wanneer je een verandering aan je borsten ziet of voelt, is het belangrijk om dat serieus te nemen. Misschien schrik je van een afwijking aan de borst, maar dat hoeft niet. Het kan om een goedaardige afwijking gaan. De afwijking kan ook een teken zijn van borstkanker. Hoe eerder je iets merkt en naar de huisarts gaat, hoe beter. Dan is een behandeling mogelijk waardoor je volledig kunt herstellen.

### **WAAR LET JE OP?**

Waarschijnlijk raak je bijna dagelijks ongemerkt je borsten aan, bijvoorbeeld tijdens het aandoen van een bh. Wat je voelt, is niet altijd betrouwbaar. De huid van de borst is van zichzelf namelijk vaak wat knobbelig door het klierweefsel onder de huid. Het is daarom belangrijk om in de spiegel goed naar je borsten te kijken. Dit heet een borstzelfonderzoek. Hierdoor leer je je borsten beter kennen, en herken je het als er iets anders uitziet.

Als je kijkt, let dan op de volgende zaken:

- Hard knobbeltje
- Verharding
- Kuiltjes of deukjes in de huid
- Verandering van de tepel, zoals tepelkorst, een recent ingetrokken tepel, vocht uit de tepel (bruin of bloederig), roodheid, eczeem of schilfertjes
- Roodheid of warmte
- Vochtverlies
- Huidbeschadiging of huidzweren die niet goed genezen
- Verandering van vorm/grootte
- Dikke ader over de borst
- Sinaasappelhuid

## WANNEER GA JE NAAR DE HUISARTS?

Doe regelmatig borstzelfonderzoek. Dan houd je een goede kijk op je borsten.

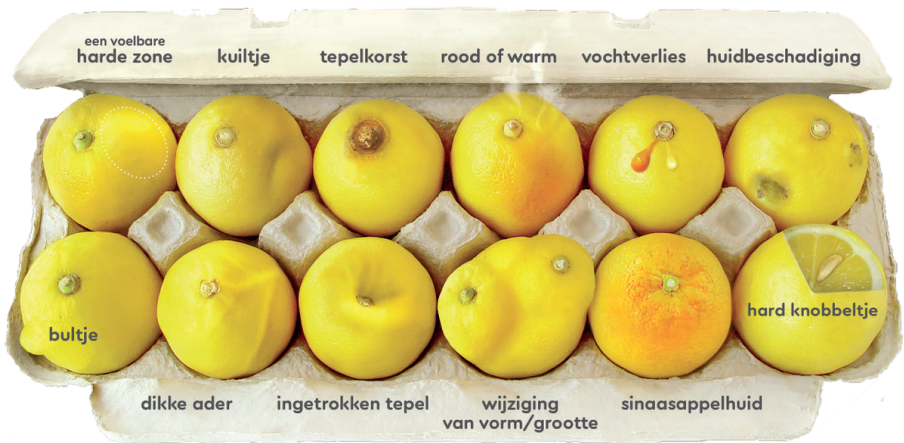
Maar:

- Twijfel je aan wat je ziet?
- Zie je meerdere zaken tegelijk?
- Komt borstkanker in de familie voor?

Ga dan naar je huisarts. De huisarts kan je onderzoeken. Als het nodig is, krijg je een verwijzing naar het ziekenhuis voor vervolgonderzoek. Je komt dan op de mammapolikliniek (mamma=borst).

## MAMMAPOLIKLINIEK

☎ 0344-674041



BRON: Ken uw citroenen Stichting ([knowyourlemons.org](http://knowyourlemons.org))

Heeft u nog vragen dan kunt u  
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911  
 info@zrt.nl  
[www.ziekenhuisrivierenland.nl](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl)

