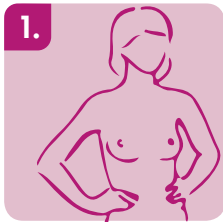


Kurzanleitung zur Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

Führen Sie die jeweils sechs Schritte regelmässig im Abstand von einem Monat (nach der Monatsblutung) durch. Durch das regelmässige Abtasten können Sie Knoten in der Brust frühzeitig erkennen.



1. Suchen Sie vor dem Spiegel nach optischen Veränderungen Ihrer Brust.



2. Halten Sie Ihre Arme über den Kopf, und suchen Sie Ihre Brüste nach Unregelmässigkeiten ab.



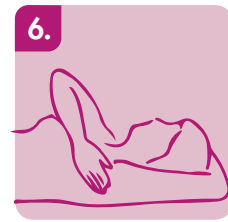
3. Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger leicht gegen Ihre Brustwarzen und achten Sie auf Flüssigkeitsabsonderungen oder eine starke Einziehung der Brustwarze.



4. Tasten Sie mit den drei mittleren Fingern Ihre Brüste ab und tasten Sie nach Verhärtungen oder schmerzenden Stellen.



5. Wiederholen Sie denselben Vorgang im Liegen auf dem Rücken. Benutzen Sie für die rechte Brust die linke Hand und umgekehrt.



6. Tasten Sie in Rückenlage Ihre Achselhöhlen nach Lymphknoten ab. Achten Sie auf neue, vergrösserte oder harte Knoten.

Bei Auffälligkeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.

Brustkrebs: Kontrolle ist besser

Lebenswichtige Tipps
aus dem zertifizierten Brustzentrum

Gerne weisen wir immer wieder darauf hin, dass Brustkrebs bei frühzeitiger Diagnose gut therapier- und in den meisten Fällen sogar heilbar ist. Die Früherkennungsuntersuchung ist hierbei äusserst wichtig. Dazu zählt neben dem regelmässigen Selbstabtasten der Brust, welche nicht als unnötige «Handarbeit» abgetan werden sollte, auch die Mammografie. Ein gesunder Lebensstil und achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, weiter senken und mindert die Rückfallquote. Leider werden viele Frauen durch Falschmeldungen zu den Vorsorgeuntersuchungen verunsichert. In unserem Alltag begegnen wir immer wieder den folgenden Fragen zum Thema:

Ist eine Mammografie schmerzhaft? Jein. Viele Frauen lehnen eine Mammografie leider sehr oft ab, weil die Untersuchung unangenehm sein kann und teilweise auch Schmerzen bereitet. Bei der Mammografie muss die Brust platt gedrückt und gezogen werden, damit wir eine aussagekräftige Bildaufnahme erhalten. Dank der Verbesserungen in der Technik erkennt das Gerät sofort, wenn die Aufnahme gemacht ist, der Druck lässt sofort nach.

Ich trage ein Implantat. Kann ich da überhaupt eine Mammografie machen lassen? Ja, auch mit Implantat kann eine Mammografie problemlos durchgeführt werden. Trotz Implantat ist alles Notwendige sichtbar und daher auch beurteilbar. Die Radiologie-Assistentinnen in unserem Brustzentrum sind darin geschult, mit Prothesen und Implantaten umzugehen.

Ich bin schon 71. Brauche ich da überhaupt noch eine Mammografie? Wenn Sie keine Schmerzen haben oder nichts Auffälliges ertasten können, profitieren Sie nicht von einer Mammografie. Gehen Sie dennoch regelmässig zu Ihrer Ärztin zur Vorsorge und tasten Sie ihre Brust selber regelmässig ab.

Kommt es nicht auf jede Minute an, um mit der Behandlung bei der Diagnose Brustkrebs zu beginnen? Nein. Brustkrebs ist kein medizinischer Notfall. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich von uns richtig beraten. Unser Brustzentrum legt Wert darauf, die Patientin und Angehörigen in jeder Phase der Erkrankung bestmöglich zu informieren und zu unterstützen. Unsere Patientinnen und Patienten spüren, dass sie nicht alleine gelassen werden.

**Brustzentrum Zürich West
Spital Limmattal**

Urdorferstrasse 100

8952 Schlieren

T +41 44 736 86 39

brustzentrum@spital-limmattal.ch

spital-limmattal.ch/brustzentrum