

SOLEIÐIS KANNAR TÚ KROPP TÍN

Nem

við

teg



sjálva

Kanna teg sjálva fyri bróstkrabba



*Krabbamein í bróstunum er vanligasta
krabbasjúka hjá kvinnum.*

*Hvørt ár fáa 15-20 kvinnur í Føroyum staðfest
krabbamein í brósti, og tilburðirnir økjast í tali.*

Visti tú hetta um bróstkrabba

- Oftast merkir kvinnan sjálv ein knykil
- Sjúkan er sjáldan staðfest hjá kvinnum undir 30 ár
- Um bróstkrabbi verður funnin nóg tíðliga og viðgjørdur beinan vegin, er góður móguleiki at gerast frískur, og viðgerðin verður tá mildari

Soleiðis kannar tú teg sjálva

Best er at kanna bróstini fáar dagar aftan á at mánasjúkan er liðug. Tá eru bróstini vanliga bleyt og ikki so viðk-vom.

Ert tú í skiftisárrunum eigur tú at velja tær ein dag, sum er lættur at minnast til t.d. tann fyrsta ella seinasta í mánaðinum. Tað hevur stóran týdning, at tú kannar bróstini regluliga og somu tíð hvønn mánað.

*Tað er
neyðugt
bæði
at síggja
og føla*





*Sit ella
statt
framman
fyri einum
spegli við
góðum ljósi*

- 1** Bróstini kunnu ofta vera ymisk. Annað er ofta minni enn hitt og ofta er annað eitt sindur lægri
- 2** Hygg eftir:
 - Broytingum av bróststøddini
 - Broytingum á bróstvørtunum t.d. eksem
 - Samankrepping av húðini ella sár á bróstunum ella bróstvørtunum
 - Blóðæðrum, ið eru sjónligari enn vanligt.
- 3** Hygg eisini eftir bróstunum, meðan tú lyftir báðar armarnar upp um høvd.

- 4** Legg ein kodda undir hövdið og eitt sam-
anlagt handklæði undir herðabløðini. Hetta
fær bróstvevnaðin at leggja seg javnt, og ger
hann lættari at kanna.
- 5** Kanna hvørt bróstið sær.
- 6** Við flatari høggu hond verður vinstra bróst
kannað og síðani øvugt. Hondina, tú ikki
nýtir, leggur tú undir hövdið.
- 7** Flyt hondina við sólini. Ger smáar kringar
við henni. Føl varðisliga, men fast, meðan tú
leitar eftir knyklum ella hovnaðum støðum.
- 8** Byrja uttast á bróstinum. Tá hondin kemur
á sama stað aftur, heldur tú á fram í einum
minni kringi. Soleiðis heldur tú á, til tú
kemur inn til bróstvørtina.
- 9** Til seinast kannar tú armholuna. Nýt framve-
gis flata hond og før hana í smáum kringum.
Byrja uppi í armholuni og halt spakuliga á
inn móti bróstinum.

Legg

ein kodda

undir

høvdið





Kanna bróstið meðan tú ert í bað

10 Kanna bróstini, tá ið tú ert í bað ella undir brúsu. Hondin glíður lættari eftir tí vátu húðini, og serliga um sápa er á henni.

11 Kanna bæði bróstini lagaliga, við flatari hond. Nýt høgru hond til vinstra bróst og øvugt. Føl eisini í armholuni.

Nógvar kvinnur leggja tá til merkis eina hálvmánaskapaða rond við føstum vevnaði undir bróstfoyruni. Hetta er heilt vanligt, tí tað er vevnaður, sum verður gjørdur til at stuðla bróstinum.

Merkir tú nakað óvanligt, er aloftast talan um eina vætubløðru (cystu) ella ein góðkynjaðan knykil. Men lat í øllum førum ein lækna avgera tað, so tú kanst kenna teg tryggan.



Um tú regluliga kannar bróst tíni, veitst tú hvussu tey eiga at følast. Tí verður tað lættari hjá tær at leggja til merkis móguligar broytingar.

Far

til

læknan

hjá tær

um:

- tú merkir ein knykil ella ert eym
- Blóð vætir úr bróstvørtunum
- Tú leggur til merkis broytingar á bróstunum ella bróstvørtunum



FØROYA FELAG MÓTI KRABBAMEINI