**Hold øje med dine bryster – og opdag brystkræft i tide**

***At opdage brystkræft tidligt i forløbet er alfa og omega i forhold til overlevelseschancerne. Speciallæge Ahura Etemad fra Aleris-Hamlet Hospitaler kommer her med en række gode råd til tidlig diagnosticering.***

Hvert år får cirka 4.700 kvinder konstateret brystkræft, og oktober sætter traditionen tro fokus på brystkræft, når Kræftens Bekæmpelse udruller kampagnen ’Støt Brysterne’. Et af kampagnens budskaber er, at en tidlig diagnosticering er vigtig for overlevelseschancerne. Speciallæge Ahura Etemad fra Aleris-Hamlet Hospitaler kommer her med fire gode råd til, hvordan man kan opdage brystkræft tidligt i forløbet:

1) Hvis man mærker, at brysterne har ændret form eller størrelse, eller man mærker en knude eller andre forandringer i bryst eller armhuler, er det naturligvis vigtigt at blive tilset af en læge. Hvis man observerer forandringer ved hud eller brystvorten er en undersøgelse på sin plads. Det samme gælder, hvis der kommer blodig eller klar væske ud. Hvis man mærker en vedvarende smerte eller en brændende fornemmelse uafhængig af menstruationscyklus, er det også på tide at få brysterne undersøgt. Mange med tidlige stadier af brystkræft har ingen symptomer.

2) Det er en udmærket idé at gå til sundhedsvæsenets regelmæssige mammografiscreening. Tilbuddet gælder alle kvinder i alderen 50-69 år og med et interval på to år. Man skal huske på, at det i den mellemliggende periode er en god ide med selvundersøgelse for at opdage forandringer i god tid.

3) Selvundersøgelse er generelt en fin måde at opdage forandringer på, og det er en god idé at gøre det grundigt med jævne mellemrum, dog ikke oftere end en gang om måneden. Der bør være passende tidsintervaller mellem selvundersøgelser, da man ellers ikke vil kunne opdage forandringer.

4) At stole på sig selv kan også være afgørende for at opdage kræften i tide. Ved den mindste tvivl skal man besøge sin læge – og være insisterende, hvis man modsat lægen tror, der er noget galt.

Ifølge Ahura Etemad hænger kræftrisikoen sammen med blandt andet gener, kost, livsstil, tidspunktet for den første menstruation og fødsel, tidspunktet for menopause (overgangsalder) og overdreven brug af hormontabletter efter menopausen. Midaldrende kvinder befinder sig i den største risikogruppe.

***Aleris-Hamlet Hospitaler*** *er Danmarks største og bredeste privathospital med afdelinger i Esbjerg, Herning, København, Aalborg og Aarhus. Hospitalerne tilbyder undersøgelse og behandling inden for mere end 40 specialer.* [*www.aleris-hamlet.dk*](http://www.aleris-hamlet.dk)