

1. Aandacht hebben voor je borsten: wat bedoelt men daarmee?

90% van de borstgezwollen wordt door de vrouwen zelf gevoeld of opgemerkt tijdens het wassen, vrijen, insmeren van de borsten, scheren van de oksels. Door de borsten regelmatig te bekijken en te betasten, kan je je borsten beter leren kennen. Een kleine verandering aan de borsten of in de okselstreek merk je zo eerder op.

De laatste tijd stapt men af van het systematisch borstzelfonderzoek. Men raadt eerder de "Breast Awareness" aan. Hierbij worden alle vrouwen aangespoord om medisch advies te vragen als ze een verandering ontdekken van de borst. Het is dus belangrijk om de eigen borsten goed te kennen en aandachtig te zijn voor veranderingen.

Men legt niet meer de nadruk op het maandelijks betasten van de borsten maar wel op een regelmatig goed en zorgvuldig bekijken én betasten van de borsten.

2. Waarop let je bij het onderzoeken van je borsten?

- **tepels:** Is één van de tepels onlangs meer ingetrokken? Liggen ze ongeveer op dezelfde hoogte? Staan ze in dezelfde richting? Heb je uitslag, eczeem of korstvorming rond de tepels? Is er een kleine wonde, vochtverlies of verzwering?
- **de omlijning van je borsten:** Is de vorm of de grootte van je borsten onlangs veranderd? Liggen de onderranden op dezelfde hoogte? Is er een afvlakking of welving?
- **de omtreklijn van je borsten:** Is er een kuiltje of intrekking, een knobbeltje, een kleurverandering of vergroting van de poriën (zoals sinaasappelschil)?

Alarmtekens voor borstkanker:

- de borsten veranderen van vorm bij het opheffen van de arm
- de borsten zijn in grootte veranderd
- zwelling of verharding (knobbeltje) in de borst of de okselholte
- vochtverlies uit één van de tepels
- verandering in de vorm of richting van de tepel vb. ingetrokken tepel
- afschilfering van de huid rond de tepel
- vreemd uitziende huid
- gezwollen en verhitte huid
- pijnlijk of zwaarder aanvoelende borst
- intrekking (kuiltje in de borst)

3. Welke gevoelens roept borstkanker bij je op?

Het antwoord op deze vraag is voor iedereen verschillend.

4. Komt borstkanker veel voor?

Borstkanker is de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Ongeveer 1 op 9 vrouwen in Vlaanderen zal vroeg of laat geconfronteerd worden met borstkanker. Het is zelfs de voornaamste doodsoorzaak van vrouwen tussen de 50 en 69 jaar. Momenteel sterft nog 1 vrouw op 3 die borstkanker heeft. Door een vroege opsporing stijgen de overlevingskansen en is de behandeling ook minder ingrijpend. De mammografie speelt een essentiële rol in die vroegtijdige opsporing.

5. Wat verhoogt de kans op borstkanker?

- **Leeftijd:** het risico stijgt met het ouder worden. Drie vierde van de borstkankers komt pas voor vanaf de leeftijd van 50 jaar;
- **Erfelijkheid en Familiale belasting:** in sommige families komt borstkanker vaker voor dan in andere families. Slecht 5 tot 10% van de borstkankers heeft te maken met erfelijkheid.
Je hebt meer kans op borstkanker als je:
 - ⇒ vroeger borstkanker hebt gehad
 - ⇒ moeder en/of uw zus borstkanker heeft voor de leeftijd van 50 jaar
 - ⇒ (meerdere) familieleden hebt met borstkanker, eierstokkanker of darmkanker
 - ⇒ drager bent van een borstkankergen.
- **Hormonale invloeden:** in het ontstaan van borstkanker speelt het vrouwelijk hormoon oestrogeen een rol. Hoe langer een vrouw blootstaat aan dit (al dan niet lichaamseigen) hormoon, hoe hoger haar risico op borstkanker. Daarom zegt men dat het risico op borstkanker hoger ligt bij vrouwen die vroeg hun maandstonden hebben gekregen (< 12 jaar) en/of die laat in menopauze gaan (> 55 jaar). Een (vroeg) zwangerschap doet het risico afnemen. Het hoogste risico lopen vrouwen zonder kinderen of zij die ouder waren dan 35 jaar bij hun eerste zwangerschap.
Ook langdurige hormoonbehandeling na de menopauze doet het risico stijgen.
- **Je levensstijl:** gebrek aan lichaamsbeweging, veel alcohol, vetrijke voeding (en zwaarlijvigheid) en roken verhogen ook het risico op borstkanker.

6. Wat verkleint je kans op borstkanker?

- niet roken
- niet te veel alcohol drinken
- gezond eten
- veel fruit en groenten en voldoende granen eten
- niet te veel vetten eten
- op je gewicht letten
- voldoende bewegen en aan sport doen

12. Vind je het goed dat vrouwen voor een borstkankeronderzoek worden opgeroepen?

Het antwoord op deze vraag zal voor iedereen verschillend zijn.

13. Moet het borstkankeronderzoek maar 1 keer gebeuren?

Neen, het is de bedoeling dat dit onderzoek elke twee jaar gebeurt bij alle vrouwen tussen de 50 en 69 jaar.

Om kanker vroeg te ontdekken is het belangrijk om regelmatig een onderzoek te laten doen. Voor borstkanker kan men best om de twee jaar een borstfoto laten nemen.

Een borstfoto laten nemen 1 keer in je leven is niet voldoende. Als er op de ene borstfoto niets te zien is zegt dit niet dat je geen borstkanker zult krijgen in de komende jaren. Kanker kan altijd ontstaan en de kans op borstkanker vergroot met het ouder worden.

14. Moet je vanaf 70 jaar niet meer gaan voor een borstkankeronderzoek?

Na 69 jaar zal een borstkanker trager ontwikkelen en is het zelden nog een oorzaak van sterfte. Maar toch is het belangrijk dat je het nemen van een borstfoto of mammografie met je arts bespreekt.

Deze mammografie is wel **niet** gratis.