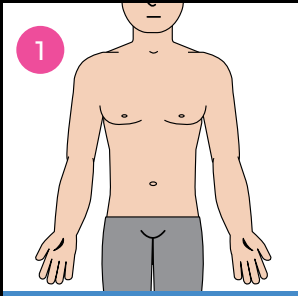


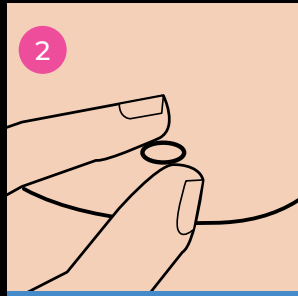


Zelfonderzoek borstkanker voor mannen



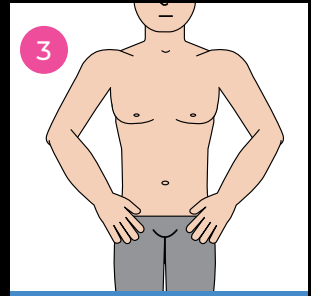
1

Controleer uw borsten voor een spiegel op alles wat voor u abnormaal lijkt, zoals veranderingen in grootte of vorm; of huidveranderingen zoals kuiltjes, rimpels, roodheid of schilfering.



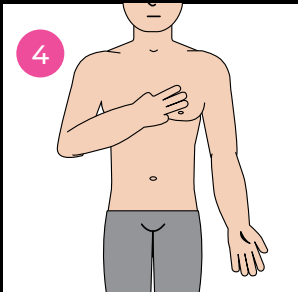
2

Onderzoek je tepels nauwkeurig. Controleer of er vochtafscheiding is, of dat uw tepel naar binnen lijkt te draaien. Knijp zachtjes in uw tepels om te controleren op eventuele bloedingen of vochtverlies.



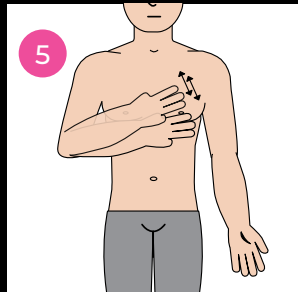
3

Plaats uw handen op uw heupen. Buig naar voren en naar achteren, draai links en rechts op zoek naar veranderingen. Steek vervolgens uw armen omhoog en zoek opnieuw naar veranderingen.



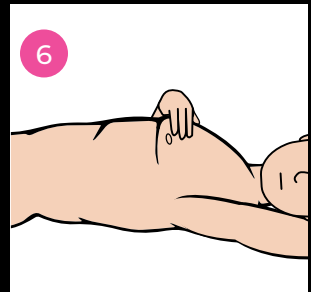
4

Kontroleer uw borsten, zittend of staand, met de top van uw drie middelvingers, waarbij u lichte, gemiddelde en diepe druk uitoefent. (Zie stap 5)



5

Begin bij uw sleutelbeen en ga verder in een verticaal neerwaarts en omhooggaand patroon totdat u de gehele borst heeft onderzocht. Controleer ook uw oksels op knobbels.



6

Ga plat op uw rug liggen met uw linkerarm achter uw hoofd en herhaal stap 4 en 5 voor de rechterborst, en dan in omgekeerde volgorde voor de linkerborst.



**Male Breast Cancer
Global Alliance**

Leer uw lichaam kennen!

Tekenen en symptomen van borstkanker bij mannen

- knobbeltje of verdikking in of nabij de borst of onder de oksels
- verandering in de grootte of vorm van de borst
- kuiltjes of rimpelingen in de huid van de borst
- ingetrokken tepel
- vochtafscheiding uit de tepel (vooral als deze bloederig is)
- schilferige, rode of gezwollen huid op de borst, tepel of tepelhof (het donkere deel van de huid rond de tepel)
- kuiltjes in de borst die lijken op de schil van een sinaasappel.

Risicofactoren

- behandeling met bestraling van uw borstkas/borst
- een ziekte heeft die verband houdt met hoge oestrogeenspiegels in het lichaam, zoals cirrose (leverziekte) of het Klinefelter-syndroom (een genetische aandoening)
- één of meerdere familieleden die borst-, darm-, pancreas-, eierstok- of prostaatcancer hebben gehad
- met genmutaties zoals BRCA1 / BRCA2....

Vroege opsporing kan uw leven redden

Vroege opsporing vergroot aanzienlijk de kansen op een succesvolle behandeling bij mannen met borstkanker. Door elke maand een zelfonderzoek te doen, wordt u gewaarschuwd voor alles wat niet normaal voor u is. Neem zo snel mogelijk contact op met uw arts als u klachten of symptomen heeft, of als u denkt dat u een hoger risico loopt op borstkanker.



mbcglobalalliance.org

Dank aan onze sponsors

