

Risiko-Check Brustkrebs

Risiko Check 1

- Waren Sie bei der ersten Regelblutung jünger als 12 Jahre?
- Waren Sie bei der letzten Regelblutung älter als 52 Jahre?
- Sind Sie kinderlos?
- Haben Sie Ihr erstes Kind erst mit über 30 bekommen?
- Haben Sie nicht gestillt?
- Sind Sie eindeutig übergewichtig?
- Haben Sie normalerweise wenig Bewegung?
- Trinken Sie reichlich Alkohol (regelmäßig mehr als ein kleines Glas Bier oder Wein pro Tag)?
- Haben Sie mindestens fünf Jahre lang Hormone gegen Wechseljahrsbeschwerden genommen?
- Verwenden Sie ein hormonelles Verhütungsmittel?

Risiko Check 2

- Haben oder hatten Sie schon Brustkrebs?
- Wurde bei Ihnen in den letzten fünf Jahren Eierstock-, Gebärmutter- oder Dickdarmkrebs festgestellt?
- Haben Sie eine ausgeprägte *Mastopathie* (Brustdrüsenveränderung mit Knoten und Zysten)?
- Wurde bei Ihnen wegen eines unklaren Befundes schon einmal eine Gewebeprobe aus der Brust entnommen?
- Hat mehr als ein weibliches Familienmitglied (Oma, Mutter, Tochter, Schwester) Brustkrebs?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen aus Checkliste 1 oder mindestens eine Frage aus Checkliste 2 mit ja beantwortet haben, sollten Sie die Früherkennungsuntersuchungen besonders ernst nehmen.

Quelle: (<http://bit.ly/2otE0Ou>, 28..03.2017)



Gabriel Kreuz
Michelle Thomaser

praxis-HAK Völkermarkt
Mettingerstraße 16
9100 Völkermarkt



digital gestalten | unternehmerisch denken | international handeln

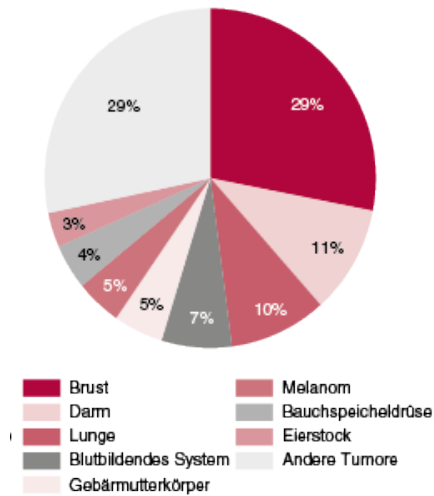


**Krebs
sollte
nur ein
Sternzeichen
sein!**

**INFOBLATT
BRUSTKREBS**

Krebsstatistik bei Frauen in Österreich

18.547 Frauen = 100%



Quelle: vgl. Statistik Austria

Fakten über Brustkrebs

- ⊞ Jede 3. Krebserkrankung ist Brustkrebs
- ⊞ Das durchschnittliche Alter beträgt 63 Jahre
- ⊞ Seit 1980 steigt die Zahl der Erkrankten
- ⊞ Seit 1990 geht die Todesrate leicht zurück
- ⊞ Mammographien können Leben retten!
- ⊞ Auch Männer können an Brustkrebs erkranken

Risikofaktoren

- ⊞ Hormonelles Ungleichgewicht
- ⊞ Rauchen
- ⊞ Ernährung (z.B. fettreiche Ernährung)
- ⊞ Vererbung
- ⊞ Alkoholkonsum
- ⊞ Übergewicht
- ⊞ wenig körperliche Aktivität
- ⊞ Dauer der Stillzeit
- ⊞ Schwangerschaft im höheren Alter
- ⊞ zu frühes Einsetzen der Menstruation
- ⊞ zu spätes Einsetzen der Menopause
- ⊞ Einnahme der Pille für > 4 Jahre vor einer Schwangerschaft oder dem 20. Lebensjahr

Krebsmythen

- ⊞ Zu enge BHs
- ⊞ Brustimplantate
- ⊞ Schwangerschaftsabbruch

Zu beachtende Veränderungen

- ⊞ Größe der Brust
verkleinert oder vergrößert
- ⊞ Formveränderungen
Einziehungen oder Vorwölbungen
- ⊞ Hautoberfläche
Hautausschlag, Rötung, Verdickung oder Verhärtung
- ⊞ Brustwarze
blutige Absonderungen oder erstmalige Einzie-

Selbstuntersuchung der Brust

Beachtung der Brüste vor dem Spiegel aus verschiedenen Perspektiven wenn, ...

- ⊞ ... die Arme seitlich des Körpers hängen
- ⊞ ... die Arme gehoben werden
- ⊞ ... der Körper mit & ohne hochgestreckten Armen zur rechten & linken Seite gedreht wird
- ⊞ ... die Hände an die Hüfte gelegt werden & die Brust angespannt wird
- ⊞ ... nach vorne gebeugt wird mit & ohne Anspannung der Muskeln
- ⊞ ... die Arme hinter dem Kopf verschränkt werden