

 borstkankervereniging nederland

Gezonde borsten,
maak er werk van

Met elkaar. Voor elkaar.

15 oktober: Breast Health Day

Deze brochure is uitgegeven ter gelegenheid van de jaarlijkse Breast Health Day op 15 oktober. Op die dag vraagt de Europese Borstkanker Coalitie Europa Donna aandacht voor de gezondheid van borsten, de risico's op borstkanker en de mogelijkheden om die risico's te beperken.



Europa Donna is de Europese Borstkanker Coalitie, een onafhankelijke non-profitorganisatie waarvan 45 Europese landen lid zijn. Borstkankervereniging Nederland (BVN) vertegenwoordigt Europa Donna in Nederland.

Europa Donna zet zich Europabreed in voor vroege ontdekking van borstkanker, optimale behandeling, zorg en (publieks)voorlichting, opleiding van professionals en bevordering van wetenschappelijk onderzoek. Daartoe mobiliseert Europa Donna de steun en solidariteit van vrouwen in Europa en oefent invloed uit op bijvoorbeeld leden van het Europees Parlement. Ellen Verschuur, actief BVN-lid, is sinds 2009 voorzitter van Europa Donna.

B borstkankervereniging nederland

Borstkankervereniging Nederland (BVN) biedt betrouwbare informatie en zet de ervaringen van borstkankerpatiënten, ex-patiënten en mensen die erfelijk belast zijn in voor betere borstkankorzorg. Zij kunnen als geen ander aangeven wat daarvoor nodig is. Belangenbehartiging en kwaliteitstoetsing zijn daarbij sleutelwoorden. Zo laat de Monitor Borstkankorzorg zien welke zorg een ziekenhuis biedt en hoe patiënten deze zorg ervaren hebben. Ieder verhaal telt bij BVN. Credo: 'Samen weten we meer, samen kunnen we meer.' Kijk ook op www.borstkanker.nl.



Stichting Pink Ribbon is een fondsenwervende organisatie, die aandacht vraagt voor borstkanker. Zij heeft als doel het aantal mensen dat borstkanker

krijgt te verminderen, vroege diagnose te bevorderen en de zorg voor patiënten en hun naasten te verbeteren. Stichting Pink Ribbon bereikt haar doelstellingen door het financieren van wetenschappelijk onderzoek op het gebied van preventie en vroege diagnose, het financieren van zorgprojecten voor patiënten en hun naasten en het vergroten van de bewustwording van de risicofactoren voor borstkanker door het geven van voorlichting. Stichting Pink Ribbon financiert jaarlijks een aantal projecten van BVN, waaronder de ontwikkeling van de Monitor Borstkankorzorg en deze brochure.

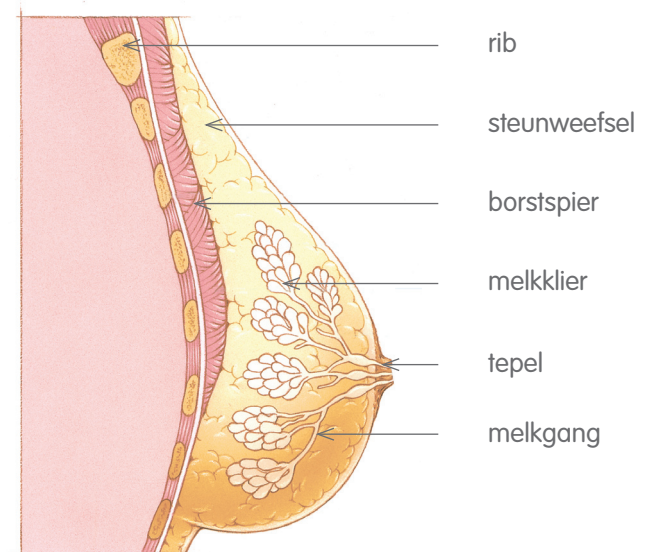
Inhoud

Gezonde borsten, maak er werk van	5
Hoe ziet een gezonde borst er uit?	5
Borsten door de jaren heen	6
Borsten en borstkanker	7
Gezonde borsten wat kun je zelf doen?	9
Beweeg dagelijks	9
Pas op met alcohol	9
Eet gezond	10
Houd je gewicht op peil	10
Rook niet	11
Houd grip op hormoongebruik	11
Ken je borsten	13
Doe mee aan het bevolkingsonderzoek	15
Als borstkanker in de familie zit	16
Wat kan wijzen op erfelijkheid?	17
Als je al een borstaandoening hebt gehad	18
Als je jonger bent dan 40 jaar	18
Een afwijking, wat dan?	19
Welk ziekenhuis?	19
Aanvullend onderzoek	19
De uitslag	20
Kwaliteit	21
Gezonde borsten, nog meer informatie	22

Gezonde borsten, maak er werk van

Gezonde borsten, dat willen we allemaal. Maar gezonde borsten zijn niet vanzelfsprekend. In Nederland krijgt één op de acht vrouwen ooit in haar leven borstkanker. Ook mannen kunnen borstkanker krijgen. Van alle mensen met borstkanker is één op de 200 man. Borstkanker voorkomen, kan niemand. Wel weten we inmiddels dat je met een gezonde leefstijl en de juiste aandacht voor je borsten de kans dat je borstkanker krijgt kunt verkleinen. In deze brochure lees je wat je zoal kunt doen om je borsten zo gezond mogelijk te houden.

Hoe ziet een gezonde borst er uit?



Borsten door de jaren heen

Borsten ontwikkelen zich een leven lang. Op je twintigste zien ze er anders uit dan op je vijftigste en hebben een andere samenstelling. Bovendien zijn je borsten bijna nooit gelijk. Meestal is de ene borst groter dan de andere en zitten de tepels niet op dezelfde hoogte. Heel normaal.

Borsten hebben in elke levensfase hun specifieke kenmerken. In de pubertijd gaan ze groeien onder invloed van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron. Ze kunnen dan gevoelig, gespannen en pijnlijk zijn. Als je jong bent, bevatten je borsten nog weinig vetweefsel. Daardoor voelen ze stevig aan. Tijdens een zwangerschap en in de periode dat je borstvoeding geeft, zijn je borsten op het zwaarst. Daarna worden ze weer kleiner en voelen minder stevig aan.

Je borsten veranderen ook tijdens de menstruatiecyclus. In de week voor je menstruatie houd je meer vocht vast waardoor je borsten tijdelijk groter worden. Ook kunnen ze pijnlijk zijn. Naarmate je ouder wordt, slinkt het klierweefsel in je borsten en neemt het vetweefsel toe. Daardoor verandert ook de vorm van je borsten. Ze worden slapper en gaan hangen.

Onder invloed van hormonale veranderingen kunnen je borstklieren groter worden en knobbeltjes vormen. Gelukkig is lang niet ieder knobbeltje reden voor paniek. Sterker nog: 80 procent van de knobbeltjes is goedaardig.

Borsten en borstkanker

Natuurlijk hoop je dat je nooit borstkanker krijgt. Of je het krijgt, heb je niet zelf in de hand. Borstkanker is het soort kanker dat bij vrouwen wereldwijd het meest voorkomt. In Nederland krijgt één op acht vrouwen ooit in haar leven borstkanker. Dat zijn er jaarlijks 15.000. Borstkanker komt het vaakst voor bij vrouwen tussen 45 en 75 jaar (www.ikcnet.nl). Zo'n 75 procent van de mensen met borstkanker is 50 jaar of ouder. Ook mannen kunnen borstkanker krijgen. Jaarlijks zijn dat er ongeveer 100. Borstkanker komt weinig voor bij mensen jonger dan 30 jaar (ongeveer 70 per jaar).

Er is al veel onderzoek gedaan naar borstkanker. Toch weten we nog lang niet alles over de oorzaken ervan. Wel weten we dat sommige vrouwen een grotere kans op borstkanker hebben dan andere vrouwen. Ook weten we dat een aantal factoren de kans op borstkanker vergroot. Zo zijn er steeds meer aanwijzingen voor een verband tussen leefstijl en borstkanker. De vrouwelijke geslachtshormonen progesteron en oestrogeen zijn ook van invloed op borstkankerontwikkeling. In grote lijnen geldt: hoe langer je borsten zijn blootgesteld aan deze hormonen, hoe groter de kans op borstkanker.

Ook al kun je borstkanker niet voorkomen, je kunt er wel enige invloed op uitoefenen. Met een actieve leefstijl, gezond gewicht, matig alcoholgebruik, kritisch hormoongebruik en deelname aan het bevolkingsonderzoek naar borstkanker ben je goed op weg naar gezonde borsten.

Wat weten we?

- borstkanker is de meest voorkomende soort kanker
- 75 procent van de vrouwen met borstkanker is 50 jaar of ouder
- een derde van de borstkankergevallen heeft te maken met gewichtstoename na de overgang in combinatie met weinig beweging
- veel alcoholgebruik verhoogt de kans op borstkanker
- hormoongebruik (langdurig de pil slikken en/of behandeling overgangsklachten) verhoogt de kans op borstkanker
- op jonge leeftijd kinderen krijgen, verlaagt de kans op borstkanker
- borstvoeding geven, verlaagt de kans op borstkanker
- borstkanker in een vroeg stadium ontdekken, vergroot de kans op een succesvolle behandeling
- deelname aan bevolkingsonderzoek naar borstkanker helpt borstkanker vroegtijdig op te sporen (meer dan 70 procent van alle kwaadaardige tumoren bij vrouwen tussen de 50 en 75 jaar is via het bevolkingsonderzoek ontdekt)
- deelnemers aan het bevolkingsonderzoek hebben een grotere kans om borstkanker te overleven (vermoedelijk sterven jaarlijks 700 vrouwen minder aan borstkanker door deelname aan het bevolkingsonderzoek)
- borstzelfonderzoek vergroot de overlevingskansen bij borstkanker niet
- stress, beugelbh's, deodorant, kleine of juist grote borsten en pijn in de borst vergroten de kans op borstkanker niet
- gebruik van voedings- of vitaminesupplementen verkleint de kans op borstkanker niet

Gezonde borsten, wat kun je zelf doen?

Borstkanker voorkomen kan niemand. Wel weten we dat je met een gezonde, actieve leefstijl en de juiste aandacht voor je borsten de kans op borstkanker kunt verkleinen.

Beweeg dagelijks

Beweging werkt preventief. Zo'n 10 tot 16 procent van de borstkankergevallen heeft te maken met inactiviteit. Met dagelijks een half uur tot een uur lichaamsbeweging verminder je al de kans op borstkanker. Met een actieve leefstijl heb je namelijk 25 tot 30 procent minder kans op borstkanker dan iemand die weinig beweegt. Overigens is bewegen meer dan alleen sporten. Neem de trap op je werk, pak de fiets voor je boodschappen, geef je huis een stevige schoonmaakbeurt, maak een wandeling voor je het bed in duikt... Allemaal lichaamsbeweging. Kijk ook op www.sportzorg.nl.

Pas op met alcohol

Alcohol? Drink het met mate. Vrouwen gemiddeld niet meer dan één glas alcoholische drank per dag. Mannen maximaal twee glazen. Dat geldt voor wijn, bier en sterke drank. Alcohol beïnvloedt namelijk de hormoonhuishouding. Als je over een langere periode dagelijks meer dan één glas alcoholische drank nuttigt, verhoogt dat de kans op borstkanker met 7 tot 9 procent. Drink liefst minder dan zeven glazen per week.

Eet gezond

Hoewel studies geen directe link leggen tussen voeding en het risico op borstkanker, is gezonde voeding wel belangrijk.

Op www.voedingscentrum.nl vind je volop informatie over gezond eten.



Er is onvoldoende bewijs dat gebruik van voedings- en vitamine-supplementen de kans op borstkanker verlaagt.

Houd je gewicht op peil

Overgewicht leidt tot een verhoogd risico op een aantal vormen van borstkanker. Vetweefsel bevordert namelijk de aanmaak van het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Houd je gewicht daarom onder controle. Past je gewicht bij je lengte, dan heb je minder kans op borstkanker. Je gewicht is gezond bij een Body Mass Index (BMI) tussen 18.50 en 24.99. Je BMI kun je eenvoudig zelf berekenen (zie BMI-tabel op pagina 11). Vrouwen met een BMI van 25 of meer lopen een verhoogd risico op borstkanker na de overgang. Vrouwen die ooit borstkanker hadden, verkleinen

Bereken zelf je BMI

Noteer je gewicht in kilo's en je lengte in meters.
Deel je gewicht door je lengte in het kwadraat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kilogram}}{\text{Lengte in meters}^2}$$

Bijvoorbeeld: $53 \text{ kg} : 1.60^2 \text{ m} = \text{BMI } 20,7$ (normaal gewicht)

Ondergewicht	BMI < 18.50 (te licht)
Normaal gewicht	BMI = 18.50 - 24.99 (normaal)
Overgewicht	BMI ≥ 25.00 (te zwaar)
Vetzucht	BMI ≥ 30.00 (veel te zwaar)

de kans op herhaling met een gezond gewicht. Je houdt je gewicht op peil door regelmatig te bewegen en gevarieerd en vetarm te eten.

Rook niet

Er is geen directe relatie gevonden tussen roken en de kans op borstkanker. Wél wordt roken direct gekoppeld aan andere vormen van kanker en verschillende ziekten. Altijd goed dus om niet te roken en een roekomgeving vermijden. Als je rookt, stop er mee.

Houd grip op hormoongebruik

De vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron beïnvloeden de ontwikkeling van borstkanker. In grote lijnen geldt: hoe langer je borsten aan deze hormonen zijn blootgesteld, hoe groter de kans op borstkanker. En ook: hoe korter de periode van

oestrogeenproductie, hoe kleiner de kans dat je borstkanker krijgt. Met andere woorden: een vroeg begin van je menstruatie (voor je twaalfde) en een late overgang (na je vijftigste) verhogen de kans op borstkanker. Dat geldt ook voor vrouwen die pas laat (na hun vijftigste) of nooit zwanger waren. En voor vrouwen die langdurig de pil slikken of hormoonpreparaten gebruiken tegen overgangsklachten. Minder kans op borstkanker heb je als je laat begint te menstrueren, vroeg in de overgang komt, jong zwanger wordt, vaker zwanger bent en langer borstvoeding geeft.

De pil, niet zonder risico

Langdurig pilgebruik is niet zonder risico. Vrouwen die langdurig de pil slikken hebben 24 procent meer kans op borstkanker dan vrouwen die de pil niet gebruiken. Het verhoogde risico neemt per jaar af nadat je met de pil stopt. Na 10 jaar is er geen verhoogd risico meer.

Hormonen in de overgang, liever niet

Hormoongebruik vermindert bepaalde overgangsklachten bij vrouwen. Denk aan botontkalking (osteoporose), opvliegers en zweetaanvallen. Een aantal studies meldt een verhoogd risico op borstkanker bij vrouwen in de overgang die hormoonpreparaten gebruiken. En ook een verhoogde kans op sterfte door borstkanker. Naarmate je langer hormonen gebruikt, neemt de kans op borstkanker toe. Als je stopt met de hormoonbehandeling, neemt de kans af. Normaal gesproken krijg je met een borstkankerhistorie geen hormonen voor overgangsklachten.

Artsen hebben de taak je goed te informeren over de risico's van hormoongebruik. Vraag er om. Dan kun je goed afwegen wat het beste voor je is. Gebruik hormoonpreparaten hooguit bij hevige overgangsklachten die je dagelijks functioneren sterk beperken. En

liefst zo kort mogelijk de laagste, effectieve dosis. Overleg van tijd tot tijd met je arts of hormoongebruik nog steeds de beste therapie voor je is. Stop eventueel na een half jaar de behandeling op proef. Hoe korter het hormoongebruik, hoe lager het risico op borstkanker.

Ken je borsten

Nog niet zo lang geleden adviseerden BVN en KWF Kankerbestrijding maandelijks zelf je borsten te onderzoeken. Maar borstzelfonderzoek leidt niet tot minder sterfte aan borstkanker. Dat weten we uit recente studies. Ook wordt borstkanker niet vroeger ontdekt bij vrouwen die hun borsten regelmatig onderzoeken dan bij borstkankerpatiënten die dat niet deden. Maar vrouwen die hun borsten regelmatig onderzoeken ondergaan wél vaker medisch onderzoek. Meestal blijkt het dan toch om een goedaardige afwijking te gaan. Achteraf gezien dus een onnodige medische ingreep met vaak ook nog de angst voor borstkanker. Kortom: borstzelfonderzoek draagt niet bij aan minder sterfte door borstkanker en vroege ontdekking van een tumor in de borst. Bovendien kun je ook borstkanker hebben als je geen veranderingen in je borsten voelt.

BVN en KWF Kankerbestrijding zijn daarom afgestapt van een dringend advies voor maandelijks borstzelfonderzoek. Je kunt hun standpunten vinden op www.borstkanker.nl en www.kwfkankerbestrijding.nl (standpunt borstzelfonderzoek).



Dat wil niet zeggen dat je dan maar geen borstzelfonderzoek moet doen. Borstzelfonderzoek is een prima manier om je borsten goed te leren kennen. Als je je borsten kent, weet je hoe jouw 'normale borsten' aanvoelen. Bij de meeste vrouwen veranderen hun borsten tijdens de maandelijkse menstruatiecyclus. Heel normaal. Wat normaal is voor jou, weet alleen jij. Met andere woorden: borstzelfonderzoek zo nu en dan maakt je vertrouwd met je borsten. Veranderingen in je borsten merk je dan sneller op. Houdt zo'n verandering langere tijd aan, trek dan aan de bel bij je huisarts. Als je borstzelfonderzoek wilt doen, doe het dan goed. Een stap voor stap-instructie vind je op www.kwfkankerbestrijding.nl; klik op preventie-vroege ontdekking van kanker-zelfonderzoek.

Waar let je op bij borstzelfonderzoek?

- ongewoon knobbeltje in de borst
- deukjes of kuiltjes in de huid
- verandering van de tepel met verschijnselen als roodheid, schilfertjes, eczeem
- sinds kort ingetrokken tepel
- verdikt strengetje naar de tepel
- vocht uit de tepel (bruin of bloederig)
- de borst voelt warm aan en is rood gekleurd
- de huid van de borst ziet er afwijkend uit, als een soort sinaasappelhuid
- pijn in de borst op een plek waar ook het klierweefsel iets anders aanvoelt
- huidzweertje dat niet goed geneest

Naar de dokter

Een borst is vaak bobbelig door normale veranderingen in het

klierweefsel. Valt je iets ongebruikelijks op? Ga dan naar de huisarts. Kijk ook op www.kwflachtadvies.nl.

Doe mee aan het bevolkingsonderzoek

Ben je tussen de 50 en 75 jaar, dan krijg je in Nederland elke twee jaar een uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek naar borstkanker oftewel borstkankerscreening. Een uitnodiging voor 'de bus'. BVN staat op het standpunt dat vrouwen ook na hun vijfenzeventigste op eigen verzoek moeten kunnen deelnemen aan het bevolkingsonderzoek. Maak zelf kenbaar als je dat wilt. Als je borstkanker in een vroeg stadium ontdekt, heb je meer kans op een succesvolle behandeling. Geschat wordt dat door deelname aan het bevolkingsonderzoek het aantal sterfgevallen aan borstkanker bij vrouwen tussen de 50 en 75 jaar daalde met zo'n 17 procent.

Van elke borst twee foto's

Bij het bevolkingsonderzoek maken ze de eerste keer dat je komt van beide borsten twee digitale röntgenfoto's (mammografie). Daarna steeds van elke borst één. De mammografie is de beste methode om borstkanker vroegtijdig te ontdekken.

Een mammografie, hoe gaat dat?

Voor een mammografie wordt je borst tussen twee doorzichtige platen van de mammografieapparatuur geplaatst. De platen drukken de borst sterk samen. Vaak pijnlijk, maar noodzakelijk om de tepel



en het borstweefsel te spreiden. Zo krijg je met een minimale stralingsdosis toch scherpe foto's. Twee van elke borst: één van boven naar beneden; één van links naar rechts. Mogelijk heb je vragen als zo'n mammografie bij je gemaakt wordt. Bijvoorbeeld wat er gebeurt als je borstimplantaten hebt? Wat als je een pacemaker hebt? Of wat als een plek in je borst gemarkeerd is na een borstoperatie? Stel alle vragen die je op je hart hebt.

Beoordeling door minstens twee radiologen

In Nederland beoordelen altijd twee radiologen de mammografieën. Onafhankelijk van elkaar. Soms zijn er zelfs drie checks. De derde door een gespecialiseerde, screeningsradiologisch laborant. Bestaan er al mammografieën van je, dan vergelijkt de radioloog deze met de nieuwe mammografie en controleert of je borsten veranderd zijn.

De uitslag

Twee weken nadat de foto's in 'de bus' gemaakt zijn, valt de uitslag thuis bij je op de mat. Als op de foto's iets te zien is dat op borstkanker kan duiden, krijg je het advies naar het ziekenhuis te gaan voor verder onderzoek. Dat gebeurt al bij de minste twijfel. Ook je huisarts ontvangt een brief. Bespreek de uitslag met je huisarts. En ook naar welk ziekenhuis je het beste kunt gaan. Raadpleeg daarvoor www.monitorborstkankerczorg.nl (zie ook pagina 19: Welk ziekenhuis?).

Als borstkanker in de familie zit

Bij zo'n 5 tot 10 procent van de vrouwen die borstkanker krijgen, speelt erfelijkheid een rol. Hiervoor zijn meestal twee genen

verantwoordelijk: BReast Cancer 1 en 2 gen (BRCA1 en BRCA2 gen). Een defect in dit gen geeft 60 tot 80 procent kans op borstkanker voor je zeventigste. Er zijn inmiddels ook een paar andere verantwoordelijke genen ontdekt. Het Chek-2 gen bijvoorbeeld.

Wat kan wijzen op erfelijkheid?

- o borstkanker op jonge leeftijd (onder de 40 jaar)
- o veel familieleden met borst- of eierstokkanker
- o als een vrouw borst- én eierstokkanker krijgt
- o borstkanker in beide borsten, ook zonder dat het in de familie voorkomt
- o als er in de familie een man is met borstkanker

Heb je met (een van) deze factoren te maken, overweeg dan een erfelijkheidsonderzoek. Bespreek dat met je huisarts, want je hebt voor zo'n onderzoek een verwijzing nodig.

Een erfelijkheidsonderzoek vindt plaats in gespecialiseerde centra of poliklinieken. Het begint met het maken van een familiestamboom met de ziektegeschiedenis van de familie. Daarna volgt eventueel een DNA-bloedonderzoek. Soms is medewerking van een of meer familieleden nodig. Bijvoorbeeld voor het opvragen van medische gegevens. De informatie uit het erfelijkheidsonderzoek kan voor meerdere familieleden van belang zijn.

Afhankelijk van de uitslag van het erfelijkheidsonderzoek krijgen familieleden het advies borsten en/of eierstokken intensief te laten controleren om borstkanker vroegtijdig te ontdekken. Met dragers van het BRCA1- of BRCA2-gen bespreekt de specialist ook de mogelijkheid van een preventieve borst- en/of eierstokoperatie. Kijk ook op www.brca.nl.

Als je al een borstaandoening hebt gehad

Vrouwen die borstkanker hebben gehad, hebben drie tot vier keer meer kans om ook kanker in de andere borst te krijgen. 15 tot 20 procent van de vrouwen die borstkanker overleven, krijgt binnen 20 jaar voor de tweede keer borstkanker. Het merendeel van de goedaardige borstaandoeningen zoals een cyste, fibroadenoom of mastopathie geven geen verhoogd risico op borstkanker.

Als je jonger bent dan 40 jaar

Ook als je jong bent is het goed alert te zijn op borstkanker. 25 procent van de vrouwen die borstkanker krijgen is jonger dan 50 jaar. Zo'n 5 tot 7 procent van de borstkankergevallen komt voor bij vrouwen jonger dan 40 jaar.

Het lichaam van een jonge vrouw is hormonaal en biologisch anders dan dat van een oudere vrouw. Zo is het borstweefsel compacter, wat vroegtijdige opsporing van kanker via een mammografie moeilijker maakt. In dat geval kan een aanvullende echografie helpen om afwijkingen in de borst te vast te stellen. Een echografie zonder mammografie is echter nooit voldoende. Geven mammografie en echografie samen geen uitsluitel, dan biedt een MRI-scan (Magnetic Resonance Imaging) soms uitkomst. Ook als je jong bent is het goed als je je borsten kent. Je raakt ermee vertrouwd en merkt veranderingen en afwijkingen sneller op (zie ook pagina 13: Ken je borsten, en pagina 17: Wat kan wijzen op erfelijkheid?).

Een afwijking, wat dan?

Als je iets ongebruikelijks in je borst hebt waargenomen, ga dan naar je huisarts. Bij enige twijfel is nader onderzoek nodig. Je huisarts stuurt je daarvoor door naar het ziekenhuis. Dat gebeurt ook als op de mammografie bij het bevolkingonderzoek iets te zien is dat op borstkanker kan duiden. Sommige mensen schrikken bij zo'n verwijzing naar het ziekenhuis. Bedenk goed dat op dat moment nog niet bekend is of je ook werkelijk borstkanker hebt. Bij de meeste doorverwezen mensen gaat het uiteindelijk om een goedaardige afwijking.

Welk ziekenhuis?

Als nader onderzoek nodig is, bespreek dan met je huisarts ook naar welk ziekenhuis je wilt. In veel ziekenhuizen kom je meteen terecht bij een gespecialiseerde mammapolikliniek, waar een team van deskundigen in onderzoek en behandeling van borstkanker samenwerkt. De organisatie van zo'n mammapolikliniek is gericht op snelle diagnostiek. De aanvullende onderzoeken vinden meestal op één dag plaats. De uitslag krijg je vaak aan het einde van die dag of in ieder geval binnen vijf werkdagen. Misschien vind je het prettig iemand (partner, familie, vriend of vriendin) mee te nemen bij zo'n dag in het ziekenhuis. Doen! De mammapoli's werken niet allemaal op dezelfde manier. De Monitor Borstkankerczorg (www.monitorborstkankerczorg.nl) toont de verschillen tussen de ziekenhuizen en hoe andere mensen de zorg daar ervaren hebben. Maak er gebruik van. Beoordeel via de Monitor Borstkankerczorg welk ziekenhuis het beste bij je past.

Aanvullend onderzoek

Kom je in het ziekenhuis voor aanvullend onderzoek, dan heb je eerst een gesprek met een specialist, meestal een chirurg.

Deze stelt je allerlei vragen (de anamnese) en brengt je ziekte-geschiedenis in kaart. Dan volgt een lichamelijk onderzoek. De specialist inspecteert je borsten goed op afwijkingen en bevoelt (palpeert) ze. Inclusief de lymfeklieren onder de oksel, rondom het sleutelbeen en bij het borstbeen. Na de anamnese en het lichamelijk onderzoek volgen onderzoeken die een beeld moeten geven van de afwijking. Meestal een mammografie (zie ook pagina 15 en 16) en echografie (geluidsgolven). Soms ook nog een MRI. Bijvoorbeeld als de mammografie en echografie onvoldoende duidelijkheid geven over de afwijking. Mammografie en echografie vullen elkaar aan.

Op een echografie zie je of er een vast gezwel is (dat kwaadaardig kan zijn) of een cyste (holte gevuld met vocht, meestal goedaardig). Mammografie, echo en eventuele MRI geven een beeld van een mogelijke afwijking in de borst. Samen met het lichamelijk onderzoek geven ze een indruk of het gaat om een goedaardige of kwaadaardige afwijking. Afhankelijk van de bevindingen verricht de specialist daarna een puntie of biopsie. Bij een puntie worden op de plek van de afwijking met een dunne, holle naald weefsel-cellen en/of vocht opgezogen. Bij een biopsie wordt na verdoving



van de huid op het inprikpunt een dun reepje weefsel weggehaald. Microscopisch onderzoek van deze cellen en/of dit weefsel wijst uit of er sprake is van borstkanker.

De uitslag

Voor de diagnose borstkanker zijn dus drie onderdelen nodig: anamnese met palpatie, beelden en cel en/of weefselonderzoek. De uitslag van een punctie kan binnen een uur of enkele uren bekend zijn. Op de dag dus van alle aanvullende onderzoeken. Dit hangt af van het ziekenhuis. De uitslag van een biopsie laat langer op zich wachten. Maximaal vijf werkdagen. Zo gauw de diagnose rond is, aan het einde van de onderzoeksdag of na enkele dagen, heb je opnieuw een gesprek met de specialist. Deze vertelt je dan of er sprake is van een kwaadaardige tumor en of verdere behandeling nodig is. Vaak is er een mammacare-verpleegkundige bij dat gesprek. Gaat het om borstkanker, dan volgt een moeilijke en spannende tijd. Via de website www.borstkanker.nl vind je alle informatie die je dan verder helpt.

Kwaliteit

Het Nationaal Borstkanker Overleg Nederland (NABON) maakt naast de landelijke richtlijn voor mammazorg in Nederland (www.oncoline.nl/mammacarcinoom) ook het Handboek organisatie van mammazorg. Dit handboek geeft aanbevelingen voor de dagelijkse praktijk van screening, diagnostiek, behandeling en nazorg van borstkanker. Het is de leidraad voor de organisatie van de mammazorg in alle klinieken in Nederland. Daarmee kun je in ons land rekenen op borstkankeronderzoek en -behandeling van hoge kwaliteit.

Gezonde borsten, nog meer informatie

Voor meer informatie:

www.borstkanker.nl

www.monitorborstkanker.nl

www.europadonna.org

www.brca.nl

www.mammarosa.nl

www.pinkribbon.nl

www.kwfkankerbestrijding.nl

www.stopborstkanker.nl

www.oncoline.nl

www.duizendborsten.nl

www.sportzorg.nl

www.voedingscentrum.nl

Brochures KWF Kankerbestrijding:

- Vroege ontdekking, wat kunt u zelf doen?
- Borstafwijkingen, waar moet je op letten?
- Erfelijke borst- en eierstokkanker
- Meer bewegen, minder kans op kanker
- Top 10 Fabels & Feiten over borstkanker

Colofon

Dit is een uitgave van Borstkankervereniging Nederland op initiatief van Europa Donna, in samenwerking met duizendBorstenbeurs (www.duizendborsten.nl).

Deze uitgave is gefinancierd door Stichting Pink Ribbon.

Oplage: 7500

Tekst: Lilian Rippe, Eys

Foto's en illustraties: Meander Medisch Centrum, Voedingscentrum en Shutterstock

Vormgeving: Fons Bruijs Communicatie, Amsterdam

Druk: Ecodrukkers, Nieuwkoop

Utrecht, 15 oktober 2010

Bij het samenstellen van deze uitgave is informatie gebruikt van Europa Donna, BVN, Stichting Pink Ribbon, KWF Kankerbestrijding, NABON en iKCnet.



 borstkankervereniging nederland

www.borstkanker.nl