

En na de ziekte?

Na borstkanker is het belangrijk:

- om op regelmatige tijdstippen, door uw arts bepaald, controle-onderzoeken te laten uitvoeren. Deze opvolging is belangrijk om heel snel een eventueel herval of de ontwikkeling van een nieuwe kanker op te sporen;
- om regelmatig een fysieke activiteit uit te voeren een afwisselend en evenwichtig voedingspatroon te volgen, en alcoholconsumptie maximaal te beperken. Op die manier beperkt u het risico op herval.

Aarzel niet om raad te vragen aan uw arts in geval van twijfel of moeilijkheden.



Het roze lint is het internationaal symbool voor sensibilisering rond borstkanker.



**In de strijd tegen kanker zetten we hoop om in werkelijkheid!
Hoop op een wereld waar het leven het haalt van kanker.**

Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Behoeft u uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen?

Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo.

Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

☎ 0800 15 802
🌐 www.kanker.be/info



Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1

 Volg ons op
www.facebook.com/stichtingtegenkanker



Borstkanker

Wat elke vrouw kan doen



Wie loopt het risico om getroffen te worden?

Borstkanker, heel zeldzaam bij mannen, is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Een vrouw op negen wordt ermee geconfronteerd vóór de leeftijd van 75 jaar. De ziekte komt uitzonderlijk vóór de leeftijd van 30 jaar voor, zelden vóór 40 jaar, daarna steeds frequenter met ouder worden.

Het risico op borstkanker is iets hoger bij vrouwen:

- die geen kinderen hebben gehad;
- die hun eerste maandstonden op heel jonge leeftijd hebben gehad (vóór de leeftijd van 12 jaar);
- bij wie de menopauze na hun 55ste levensjaar is ingetreden;
- die hormonen nemen tijdens de menopauze (vooral als de behandeling langer dan 5 jaar duurt);
- die roken;
- die een zittend leven lijdten;
- die overgewicht hebben, zeker na de menopauze;
- die meer dan een glas alcohol per dag drinken.



Wat met erfelijkheid?

Indien er in uw familie verschillende personen zijn met borstkanker (vrouwen en/of mannen), kan uw arts overwegen om een erfelijkheidstest te laten uitvoeren. Breng uw arts dus op de hoogte van kankergevallen in uw familie. Erfelijkheid speelt een rol bij 5 à 10% van de gevallen van borstkanker.

Beter voorkomen dan genezen

Preventie: zorg voor een gezonde levensstijl!

Om het risico op borstkanker te vermijden, is het aan te raden:

- om de alcoholconsumptie (wijn, bier, cocktails, enz.) tot maximum 1 glas per dag te beperken. Ideaal is om helemaal geen alcohol te drinken!
- om lange zittende periodes te vermijden en een fysiek actieve levensstijl aan te nemen (gemiddeld 30 minuten matige fysieke activiteit per dag, en zelfs meer indien mogelijk);
- om overgewicht te vermijden;
- om borstvoeding te geven (ideaal gedurende 6 maanden na elke bevalling).

Wat kunnen we doen?

Opsporing: neem deel!

Een gezonde levensstijl is belangrijk, maar het is geen 'all-risk' garantie. Als borstkanker zich toch manifesteert, is het belangrijk om die in een vroeg stadium vast te stellen om zo snel mogelijk te kunnen ingrijpen. Hoe vroeger de

behandeling start, hoe beter de ziekte kan beperkt worden en hoe groter de kansen op genezing zijn.

Als de behandeling in een vroeg stadium kan starten, verhoogt u uw kansen op genezing en zullen de noodzakelijke behandelingen minder zwaar zijn.

Hiervoor is het belangrijk:

- om deel te nemen aan de opsporingscampagnes via mammografie (mammotest). Dit radiologisch borst-onderzoek maakt het mogelijk om een eventuele vorm van kanker in een vroegtijdig stadium op te sporen, lang voor het verschijnen van de eerste symptomen. Vrouwen tussen 50 en 69 jaar oud, kunnen gratis gebruik maken van een tweejaarlijkse mammotest;
- om uw arts te raadplegen, ongeacht uw leeftijd, wanneer u een of meerdere afwijkingen vaststelt ter hoogte van de borsten (het verschijnen van een kuiltje, een knobbel, een rode vlek, een intrekking van een tepel, vochtverlies uit de tepel, pijn,...). Wees waakzaam, ook in de periode tussen twee opsporingsonderzoeken. Deze afwijkingen wijzen niet automatisch op een kanker maar een controle dringt zich op!

