



Soleiðis kannar tú bróstini:

1 Hygg at tær sjálvari:

Statt frammanfyri einum spegli og ver nakin yvir beltið. Hygg at bróstunum – syrg fyri at hava nóg mikið av ljósi. Eru nakrar broytingar? Eru vørturnar broyttar, eru kullur, sum ganga niður í ella inn í bróstið? Er útslett á húðini? Set hendurnar á mjadnarnar og skjót bróstini fram – sært tú nakra broyting nú? Lena teg framyvir og hygg, um alt eisini sær út, sum tað plagar, meðan tú stendur soleiðis. Reist teg upp og lyft nú ørmunum yvir høvdið og hygg enn einaferð, um tú varnast nakað, ið er øðrvísi. Vent tær eitt sindur frá síðu til síðu, so tú eisini sært bróstini í profili. Er nakað broytt?

2 Nem við teg sjálva:

Nýt hendurnar at kanna bróstini, meðan tú stendur uppi. Ímynda tær, at bróstið er skivan á einum uri við nógvum rundingum inni – eins og ein spiralur inn ímóti vørtuni. Við høgri hond byrjar tú á klokkan 12 við tí ytsta og størsta ringinum á vinstra brósti. Flyt fingrarnar við urinum, inntil tú ert aftur, har tú byrjaði. Flyt so fingrarnar nakrar sentimetrar nærri vørtuni og ger tað sama – allanvegin runt. Halt á soleiðis, inntil tú hevur kannað alt bróstið og vørtuna. Kanna eisini heilt upp undir hondina, tí bróstvevnaðurin er festur heilt uppi undir hondini. Tað er best at nýta flata hond og alla longdina á fingrunum heldur enn bara fingrasspíssjarnar. Hevur tú stór bróst skalt tú trýsta bæði fast og spakuliga, soleiðis, at tú merkir allan bróstvevnaðin.

Tá tú hevur kannað teg standandi, skalt tú leggja teg flata á ryggin við einum koddan undir vinstru øksl og vinstru hond undir høvðinum. Kanna teg so eins og omanfyri – fyrst annað bróstið – síðani hitt. Kanna eisini vørtunar væl. Hava tær skift lit, eru tær rivnaðar ella lekur væta úr, tá tú klemmar um tær? Er vætan grøn ella gul, er alt í lagið, men er hon klár, kleiggjut ella er blóð í, eigur tú at fara til læknan.

3 So ert tú liðug

Varnaðist tú nakrar broytingar? Set teg so í samband við læknan, so tú kanst verða kannað ordiliga. Men áðrenn fjáltur kemur á teg – minst so til, at hóast tú sært onkrar broytingar, so er tað ikki vist, at tað endar við sjúku og deyða. Flestu broytingarnar eru púra vandaleysar. Men betri er at vera fyrivarin enn eftirsnarin.