

# Varje år får 7000

Några har själva känt en knöl i bröstet, andra har inte annat något förrän mammografin visat en tumör. Bröstcancer är den vanligaste cancersjukdomen bland kvinnor i Sverige.

TEXT ÅSA BOLMSTEDT FOTO SCOTT AREMAN/INA AGENCY

FÖR DEN SOM INTE misstänkt något kan det kännas överkligt att plötsligt utredas för en så allvarlig sjukdom som bröstcancer. Det säger Sara Margolin, överläkare och onkolog som arbetar med bröstcancer på Karolinska Universitetssjukhusets onkologiska enhet på Södersjukhuset.

Bröstcancer bildas oftast i mjölkgångarna eller i körteln där mjölken bildas. I sällsynta fall kan den uppstå i bindväven mellan bröstkörtlarna. Om cancer sprider sig sker det ofta först till lymfkörtlarna i armhålan, men dottertumörer – metastaser – kan uppstå även på andra ställen i kroppen.

Varje år insjuknar i Sverige cirka 7 000 personer –

**”Chansen att överleva har ökat i takt med att fler fall upptäcks tidigt och behandlingen förbättrats.”**

99 av 100 drabbade är kvinnor. Få insjuknar före 40 års ålder och medelåldern för diagnos är 63 år. Gener som gynnar bröstcancer kan gå i arv och i dessa släkter drabbas kvinnorna ofta tidigare.

– I flera år ökade antalet insjuknade varje år, men nu har siffran stabiliserats, säger Sara Margolin.

Ökningen berodde förmodligen på att bröstcancer också påverkas av vår livsstil. Ett skäl kan vara att kvinnor i Sverige numera föder få barn och senare i livet. För varje barn kvinnan föder minskar nämligen risken att drabbas av bröstcancer. Brösten mognar vid amning och ju tidigare det sker, desto bättre.

Förutom tidigt barnafödande och amning spelar östrogenhalten roll när det gäller risken att insjukna i bröstcancer.

– Hormonet östrogen är ofta en förutsättning för

bröstcancer. Ju längre tid bröstet utsätts för östrogenpåverkan, ju tidigare man börjar menstruera och ju senare man når klimakteriet, desto större är risken. Men också användning av p-piller och östrogenbehandling vid klimakteriet ökar risken lite grann. Den förhöjda risken försvinner dock när man slutar med pillren. Övervikt och fetma efter klimakteriet är också en riskfaktor. Efter klimakteriet sjunker nivåerna av östrogen i kroppen, men det fortsätter att bildas i fettvävnaden, och ju mer fett, desto mer östrogen.

– Därför är det bra att motionera, undvika övervikt och låta bli att ta östrogen vid klimakteriet. Men jag kan inte råda unga kvinnor att skaffa många barn tidigt, eller att sluta med p-piller. Ytterst få drabbas i unga år och dessutom är de här riskerna bara något vi kan se i statistiken. Man kan inte säga exakt vilka som kommer att drabbas, säger Sara Margolin.

Ju tidigare man upptäcker bröstcancer, desto större är chansen att behandlingen ska lyckas.

– Därför är det viktigt att själv undersöka bröstet varje månad och att gå på mammografin, som alla kvinnor mellan 40 och 69 år i Stockholms län regelbundet kallas till.

Bröstcancer betar sig olika hos varje individ och behandlingen skräddarsys för att ge så bra effekt som möjligt. I dag opererar man ofta bara bort en del av bröstet. Efteråt får de flesta någon form av så kallad onkologisk tilläggsbehandling: Antihormonell medicin, strålning, cytostatika (cellgifter) eller läkemedel som riktar in sig på vissa egenskaper hos tumören.

– Vi är på väg mot en allt mer individualiserad behandling. Sannolikt skulle två tredjedelar bli helt friska även om de inte fick någon tilläggsbehandling, men vi vet ännu inte vilka som skulle klara sig utan och därför behandlar vi alla, säger Sara Margolin.

Till för några år sedan var bröstcancer den cancer-

# kvinnor bröstcancer

form som flest kvinnor avled i, och fortfarande dör ungefär 1 500 varje år. De senaste åren har chansen att överleva ökat i takt med att fler fall upptäcks tidigt och behandlingen förbättrats.

Det som är speciellt med bröstcancer är att man kan få återfall långt senare, kanske efter 20 år. Därför blir man aldrig helt friskförklarad. Men prognosen är god.

– Efter fem år mår nio av tio patienter fortfarande bra och efter tio år är åtta av tio friska. Skulle man drabbas av ett sent återfall finns ofta möjlighet till bra behandling, säger Sara Margolin.

Cancer sätter spår. Både i kropp och i själ. Många blir trötta och nedstämda, kroppen värker och tankar på livet och döden dyker upp.

För en del blir dessa effekter så stora att man behöver hjälp. Då finns möjlighet till rehabilitering.

I tolv dagar får du vistas hos en av de vårdgivare som landstinget har avtal med. Där kan du få hjälp med till exempel fysisk träning, samtala med psykolog och träffa andra drabbade. En del aktiviteter är individuella, andra i grupp.

För att få rehabilitering måste din läkare skicka remiss till landstingets enhet för individuella vårdärenden. De allra flesta remisser beviljas, men det kan hända att du får avslag, om du till exempel är för sjuk för att tillgodogöra dig vården. När remissen godkännts väljer du själv vilken rehabiliteringsanläggning du vill åka till.

Det viktiga är att rehabiliteringen anpassas efter dina behov. Målet är att du ska få bättre livskvalitet och verktyg för att klara vardag och arbete. ■

## **i** MER INFORMATION

Läs mer om bröstcancer och mammografi på [Vardguiden.se](http://Vardguiden.se). Här finns också bilder som visar hur du själv kan undersöka dina bröst.

Om du misstänker att du har bröstcancer kan du vända dig antingen till vårdcentralen eller till en bröstmottagning. Du hittar mottagningarna på [Vardguiden.se](http://Vardguiden.se) under Hitta vård och omsorg.

## MAMMOGRAFI

Alla kvinnor mellan 40 och 69 år i Stockholms län kallas regelbundet till mammografi. De som är 40-49 år kallas med ett och ett halvt års mellanrum och de som är 50-69 år vartannat år. Vid undersökningen avbildas bröstet genom att det kläms mellan två röntgenplattor – på så sätt kan man upptäcka tumörer. Kvinnor med skyddad identitet får inte någon kallelse. De kan i stället ringa avdelningen för hälsoundersökningar, 08-517 722 66, för att få råd om hur de ska göra för att få genomgå mammografi.

## SJÄLVUNDERSÖKNING

Genom att själv undersöka bröstet en gång i månaden kan du tidigt upptäcka bröstcancer.

Om du fortfarande menstruerar är det lämpligt att göra undersökningen direkt efter mensperiodens sista dag då bröstet är som mjukast.

Titta på bröstet i spegeln samtidigt som du lyfter armarna upp och ner.

Undersök bröstet med fingrarna, i duschen eller liggande. Var systematisk, börja på ett ställe och känn igenom bröstet ett varv. Glöm inte armhålan.

## SYM TOM

- Knöl i bröstet eller i armhålan,
- indragning i huden, som en liten grop,
- indragen bröstvårta,
- läckande klar eller blodig vätska från bröstvårtan,
- hudrodnad eller "apelsinhud".

## GENETISKT TEST

Om flera kvinnor i släkten insjuknat i tidig ålder kan man göra ett gentest för att ta reda på om man löper större risk att drabbas själv. Testet görs på en onkogenetisk mottagning. Be din husläkare om remiss om du oroar dig för ärftlig cancer.

”Jag uppskattar livet  
mer än någonsin”



Ena dagen frisk, nästa dag sjuk i en livshotande sjukdom. För Ann utlöste knölen i bröstet ett inre kaos. Nio år och ett återfall senare känner hon sig frisk igen – men hon lever med vetskapen om att livet är skört.

TEXT ÅSA BOLMSTEDT FOTO PERNILLE TOFTE

ANN NILSSON AHNSTEDT skulle precis börja jobba efter föräldradigheten när hon kände knölen på utsidan av högra bröstet en morgon då hon satte på sig behån.

Insikten drabbade henne: Hon hade fått bröstcancer, fast hon bara var 33 år. En faster hade dött i sjukdomen i unga år och Ann var övertygad om att hon skulle gå samma öde till mötes.

På vårdcentralen fick hon rådet att vända sig till en bröstmottagning, där hon fick tid samma dag. Dagen efter kom provsvaret: Bröstcancer.

– Jag var i chock. Men läkaren var bra. Han gav mig perspektiv på all information som jag hade hunnit googla fram på nätet och sa att jag högst sannolikt skulle klara mig, säger Ann.

Hon slussades vidare till utredning och behandling. Hela tiden har hon träffat kunniga och inklämmande personer i vården och hon tycker att den fungerat väldigt bra, även om hon också varit med om mindre lyckade situationer.

**Först opererade Ann bort** en tårtbit av bröstet där tumören satt. Då upptäckte läkarna att det satt små tumörer runt omkring och ett par veckor senare var hon tillbaka på operationsbordet för att ta bort dem. Nästa analys visade att inte heller det var tillräckligt, så under en tredje operation togs hela bröstet bort.

– Jag är tacksam för att de var måna om att göra så små ingrepp som möjligt, men det var jobbigt att opereras tre gånger på så kort tid. Väntan på provsvaren var jättejobbig, för det fanns mycket tid för spekulationer, säger Ann.

Efter operationen konfererade alla inblandade läkare för att utifrån provresultaten besluta vilken tilläggsbehandling som var lämpligast – antihormonell medicin, strålning eller cellgifter. Kruket vara bara att de i Ans fall inte kunde komma överens.

– Då fick jag välja behandling. Det var nästintill övermäktigt. Jag är glad att de var ärliga, men det var ett stort beslut för mig. Tänk om jag väljer fel och dör?

Till slut bestämde hon sig för antihormonell medicin eftersom den ger färre biverkningar. I fem år tog hon en tablett om dagen. Under två av de åren försatte medicinen henne i klimakteriet – hon hade vallningar och sov dåligt.

**Under hela sjukdomstiden** sökte Ann mycket information själv och var frågvis. Men hon saknade psykologiskt stöd. Sjukdomen väckte många existentiella tankar som hon behövde diskutera med någon. Första halvåret dominerades av oro och rädsla, innan hon kom i kontakt med organisationer utanför vården som hjälpte henne med den mentala och själsliga delen.

Via bröstcancerföreningen Amazona i Stockholm fick hon två kontaktpersoner – en i samma ålder och en med samma sjukdomsbild – att prata med. På internetsajten cancersamtal.nu chattade hon mycket.

– Att prata med andra i samma situation gav hopp. Jag kände mig tryggare av att de överlevt, säger Ann.

Hon funderade också på vad hon kunde göra för att komplettera vården och efter en tid skaffade hon sig en ”friskläkare”.

– Han hjälpte mig att stärka det friska med kost, motion och meditation, medan ”sjukläkarna” opererade och behandlade det som var sjukt.

**Efter fem år med medicin** var Ann färdigbehandlad. Även om läkarna sa att det fanns risk för återfall kände hon sig frisk. Hon fortsatte att gå på mammografi en gång om året. Det var vid en sådan rutinkontroll som en ny tumör i armhålan upptäcktes efter två år.

– Det var vedervärdigt! Första gången var jag rädd och chockad. Nu var jag arg – det var det mest orättvisa jag kunde tänka mig. Jag orkade inte engagera mig lika mycket en gång till, utan tänkte att nu tar jag bara emot den hjälp jag får. Men jag insåg att jag hade släppt fokuseringen på kost, motion och meditation, så det började jag med igen, säger Ann.

**Hela processen satte i gång igen** med operation och väntan på besked, rädsla och tank om-tankar. Efteråt fick hon strålning och cytostatika. Ann tappade håret, mädde illa och kände sig skör.

– Det var jobbigare att tappa håret än att få ett konstgjort bröst. Håret är inte lika privat och det var jobbigt att möta omgivningen

**»Att prata med andra i samma situation gav hopp. Jag kände mig tryggare av att de överlevt.«**

när det var så uppenbart att jag var sjuk. Många kände sig också osäkra på hur de skulle bemöta mig och det var jobbigt när jag själv var så skör, säger Ann.

**I dag är det drygt två år** sedan återfallet och Ann går återigen på efterkontroll var tredje månad och mammografi en gång om året. Sjukdomstiden har inneburit en inre resa, och i dag arbetar hon med mindfulness – en metod för att leva mer medvetet i nuet – och försöker tillbringa mycket tid med sin dotter.

– Jag ser mig själv som frisk i dag, men jag vet att min kropp kan skicka ut tumörer. Även om jag mår bra lever jag med en rädsla för att livet ska ryckas undan. De dagar jag inte lyckas fånga livet kan jag känna mig lite depressiv. Samtidigt har den inre resan gjort att jag lever ett väldigt bra vardagsliv nu. Jag är mer tacksam och uppskattar mig själv och livet mer än någonsin. ■

#### STÖD FÖR DRABBADE OCH ANHÖRIGA

- Bröstcancerföreningens Stockholmsavdelning Amazona, [www.amazona.se](http://www.amazona.se)
- Chatsidan [www.cancersamtal.nu](http://www.cancersamtal.nu)