



BORST

BETER

Borstkanker is bij vrouwen de meest voorkomende vorm van kanker. Een geniepige vorm bovendien, want de ziekte doet zo goed als nooit pijn en veroorzaakt veelal ook geen andere symptomen. *Breast awareness* of 'borstoplettendheid' is dan ook hét sleutelwoord bij preventie.



Prof. dr. Wiebren Tjalma

Prof. dr. Wiebren Tjalma is oncologisch gynaecoloog en coördinator van het multidisciplinair borstcentrum van het UZA. Jaarlijks behandelt hij zo'n 200 vrouwen met borstkanker. 'Van het vrouwelijk geslacht zijn en een jaartje ouder worden zijn dé twee risicofactoren voor borstkanker. Die factoren heb je uiteraard niet zelf in de hand', benadrukt hij.

Wat zijn de oorzaken van niet-erfelijke borstkanker?

Tjalma: 'Zoals de meeste kankers ontstaat borstkanker uit DNA-schade of schade aan ons erfelijk materiaal. De cellen daarin gaan zich ongeremd delen en zo tumoren vormen. Hoe die beschadigingen er komen, weten we voorlopig niet goed. Net als voor veel andere kankers zijn er ook voor borstkanker wel een aantal specifieke risicofactoren. Sommige daarvan hebben vrouwen niet zelf in de hand: hun leeftijd bijvoorbeeld, of de duur van de periode tussen hun eerste menstruatie en de menopauze. Borstkanker is immers een hormonaal gerelateerde kanker. Hoe langer vrouwen vanuit hun eigen lichaam worden blootgesteld aan vrouwelijke geslachtshormonen, met name oestrogenen, hoe hoger het risico. Daarom zijn zwangerschap en borstvoeding beschermende factoren, want dan stopt de menstruatie tijdelijk.'

KANKER VOORKOMEN KIJKEN DAN VOELEN

Zijn er ook risicofactoren die vrouwen zelf kunnen vermijden?

Vrouwen kunnen inderdaad een aantal zaken doen om hun kans op de ziekte te verminderen, maar dat zijn geen waterdichte preventiemiddelen. Bij de helft van de patiënten is een risicofactor te vinden, bij de andere helft helemaal niet. Het noodlot kan dus gewoon toeslaan. Overgewicht is een belangrijke risicofactor, want overtollige vetcellen produceren extra oestrogenen. Het feit dat borstkanker steeds vaker voorkomt, heeft ongetwijfeld te maken met het stijgend aantal vrouwen met overgewicht of obesitas. Ook een gebrek aan beweging, roken, te

veel alcohol en foute eetgewoonten met weinig groenten en fruit verhogen licht het risico.

Vanaf welke leeftijd laten vrouwen best een mammografie (een röntgenfoto van de borsten) nemen?

'Sinds 2001 kan elke Belgische vrouw tussen 50 en 69 om de twee jaar een gratis mammografie laten nemen. Bedoeling daarvan is om eventuele borstkankers vroegtijdig op te sporen. Hoe vroeger tumoren worden ontdekt, des te kleiner de kans dat de kanker fataal afloopt. Vandaag overleeft ongeveer drie op vier patiënten de ziekte. Hier en daar gaan stemmen op om de

borstkankerscreening ook voor jongere vrouwen in te voeren. In de VS bijvoorbeeld laten vrouwen steeds vaker al vanaf hun 40^{ste} regelmatig een mammografie nemen. Dat heeft nochtans weinig zin, omdat 60-65 jaar dé piekleeftijd blijft voor het ontwikkelen van borstkanker. Bij jonge vrouwen zit er bovendien nog veel klierweefsel in de borsten. Dat maakt vroege detectie via mammografie bijzonder moeilijk. Heel vroegtijdig screenen heeft enkel nut bij vrouwen die erfelijk belast zijn met een borstkankergen. Als er iets is wat op borstkanker wijst, wordt ook bij jonge vrouwen natuurlijk een mammografie genomen, eventueel gevolgd door een echo, een MRI en een punctie.'

BEKIJK UW BORSTEN



Tot enkele jaren geleden kregen vrouwen de raad geregeld zelf hun borsten op knobbeltjes te onderzoeken. Studies wijzen uit dat dat niet zoveel zin heeft, want in borsten zijn altijd wel onregelmatigheden te voelen. Daarom is de nadruk verlegd van voelen naar kijken.

Wees u bewust van het uitzicht van uw borsten en wees alert voor opvallende visuele veranderingen.

Ga elke maand, ongeveer een week na uw menstruatie, voor de spiegel staan met uw armen naast uw lichaam. Menstrueert u niet meer, dan maakt het tijdstip niets uit. Zorg

voor veel licht (bij voorkeur daglicht) om beter te kunnen zien.

Neem rustig de tijd om goed naar uw borsten te kijken. Let op de huid en de tepels. Merk u een ingetrokken tepel op, een zweertje dat niet geneest of vochtverlies aan de tepel(s), stap dan meteen naar uw arts.

Breng de armen langzaam naar omhoog, buig voorover en observeer in de spiegel de vorm en contour van uw borsten. Zit er ergens een knobbeltje of zwelling, dan is er een afvlakking, intrekking of stukje *sinaasappel* te zien. Laat dat zeker nakijken.