

«Vorsorge erhält die Lebensqualität»

Die klinische Brust- und gynäkologische Untersuchung sind die wichtigsten Vorsorgemassnahmen der Frau. Wie sie ablaufen und wie Frauen ihre Brust selbst abtasten sollten, erklärt Dr. Shahira Städeli.



IM INTERVIEW

Dr. med. Shahira Städeli

Spezialärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe Zürich

Praxis am Bellevue · Theaterstr.18 · 8001 Zürich
T: +41 (0)44 261 70 88 · F: +41 (0)44 261 70 18
www.dr-staedeli.ch · mail@dr-staedeli.ch

Frau Städeli, schweizweit erkranken jedes Jahr rund 5'000 Frauen neu an Brustkrebs. Was raten Sie Frauen, damit sich Mammakarzinome gar nicht erst entwickeln können?

Entscheidend ist es, sowohl regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen als auch selbstständig die Brust abzutasten. So können Frauen ihren eigenen Körper besser kennenlernen

und Veränderungen wie beispielsweise Knoten schneller feststellen.

Wenn Frauen ihre Brust selbst untersuchen, worauf sollten sie dabei achten?

Als erstes sollte die Brust vor dem Spiegel im Stehen betrachtet werden. Hierbei ist es wichtig, zunächst mit eingestützten und später mit über dem Kopf verschränkten Armen auf jegliche Veränderungen der Haut wie Rötungen, Einziehungen, Knoten und Veränderungen der Brustwarzen zu achten. Anschliessend erfolgt noch die Brustuntersuchung im Stehen, bei grossen Brüsten auch im Liegen.

Und was ist beim Abtasten wichtig?

Am besten sollte man in stehender Position die Tastuntersuchung mit allen Fingern der flach aufliegenden Hand auf der Innenseite der Brust beginnen und zur Aussenseite hin fortzusetzen. Anschliessend rate ich, jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger auszudrücken und die austretende Flüssigkeit hinsichtlich Farbe und Beschaffenheit zu beobachten. Enden sollte die Selbstuntersuchung mit dem Abtasten beider Achselhöhlen, wobei auch hier die Konzentration auf eventuellen Knotenbildungen liegen sollte. Zwar sind tastbare Lymphknoten zumeist nichts Aussergewöhnliches, wichtig ist es jedoch, Veränderungen zu erkennen.

Wann ist der beste Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung der Brust?

Ideal, um die Brust durch Selbstabtasten zu untersuchen, ist die Zeit zwischen dem siebten und zehnten Tag nach Einsetzen der Regelblutung. In dieser Phase ist das Drüsengewebe der Brust besonders weich, sodass sich Auffälligkeiten leichter ertasten lassen. Frauen in den Wechseljahren

sollten die Brust einmal im Monat am jeweils gleichen Tag untersuchen.

Allein das reicht jedoch nicht aus. Wie oft ist es ratsam, die Brust turnusmässig von der Frauenärztin untersuchen zu lassen?

Frauen, die die Brust sorgfältig selbst abtasten, können die Intervalle mit dem gynäkologischen Krebsabstrich kombinieren. Also bei den 20- bis 30-Jährigen alle zwei Jahre und ab dem 30. Lebensjahr alle drei Jahre – vorausgesetzt, dass die letzten drei Krebsabstriche in Ordnung waren. Wenn eine Frau unsicher ist, dann ist es besser, wenn sie jedes Jahr ihren behandelnden Arzt aufsucht.

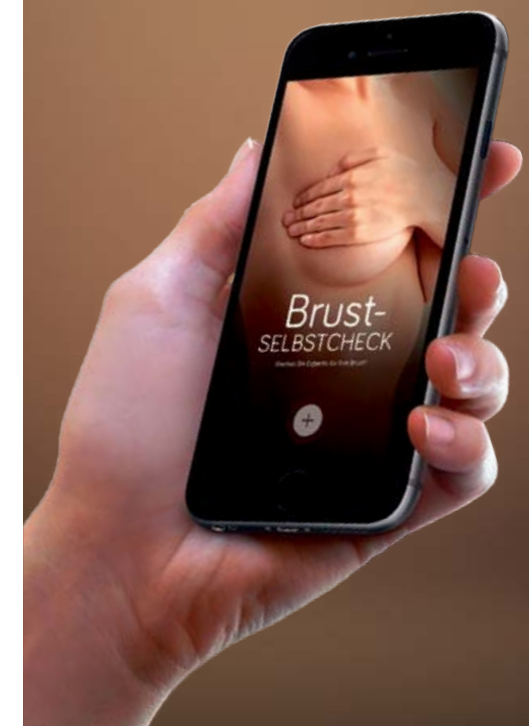
Wie läuft die Untersuchung beim Gynäkologen ab?

Neben der Befragung nach Unregelmässigkeiten werden sowohl die Brust als auch die Achselhöhle abgetastet. Bei Auffälligkeiten kann man gleich in der Praxis einen Ultraschall durchführen, mithilfe dessen sich Zysten und solide Knoten sehr gut darstellen lassen. Es gibt solide Knoten, die gutartig, aber auch solche die bösartig sind. Wenn es einen verdächtigen Befund gibt, wird zusätzlich eine Mammografie verordnet. Vom verdächtigen Befund wird im Anschluss eine Gewebeprobe entnommen.

Nicht minder wichtig ist die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung...

Das ist richtig, dabei schaut man sich zunächst die äusseren Genitalien an, die auch schon Erkrankungen an der Haut aufzeigen können. Neben einem Abstrich hinsichtlich bestimmter Bakterien oder Pilze ist vor allem der Krebsabstrich von grosser Bedeutung, wobei Zellen vom Muttermund und vom Gebärmutterhals entnommen werden. Im Anschluss daran wird der Gebärmutterhals mittels

Brust Selbstcheck App
Die Kostenlose App für IOS & Android



Essigsäure und einer Jodlösung betupft sowie mithilfe eines speziellen Mikroskops untersucht.

Der Krebsabstrich hat schon viele Frauen vor einer schweren Krebserkrankung bewahrt. Müsste deshalb die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs nicht noch präsenter sein?

Das ist ein ganz bedeutendes Thema. Da die Frauen regelmässig kommen, sehen wir immer weniger Gebärmutterhalskrebs in der Praxis, weil wir nämlich dann schon die Vorstufen erkennen, kontrollieren und behandeln können, wenn es nötig ist. Der Krebsabstrich ist dank der Krebszytologie nachgewiesenerweise die wichtigste Massnahme, die den Gebärmutterhalskrebs um 70 Prozent reduziert hat, und daher eine der Erfolgsgeschichten in der medizinischen Prävention. Frühzeitiges Erkennen verbessert die Heilungschancen. Genau deshalb kann ich nur dazu aufrufen, regelmässig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Sie ist weder peinlich noch schmerzhaft und hilft, Krankheiten vorzubeugen.