

# så här används breastlight™

*lär känna dina bröst bättre*



# Lär känna dina bröst

**De flesta kvinnor undersöker sina bröst för att upptäcka eventuella förändringar – både genom att känna efter knölar och se noga på bröstet. Det är en viktig del av kroppsvården. Läkare uppmanar kvinnor att göra sig bekanta med hur bröstet brukar kännas normalt, det vill säga att lära känna sina bröst.**

Nästan alla kvinnor vet att de bör känna efter om de har några onormala knölar i bröstet. Men också andra förändringar i bröstet är viktiga att känna till.

bland annat:

- Förändringar av bröstets storlek eller form
- Hudförändringar, framför allt gropar och veck
- Förändrat utseende på bröstvårtan eller vätska från bröstvårtan
- Smärta i bröstet som inte försvinner efter mens
- Områden med ojämnheter eller förtjockad bröstvävnad

Gå till läkare så fort du märker en förändring. Den kan vara helt ofarlig, men låt din läkare avgöra det.

I de allra flesta fall är knölar och andra förändringar i bröstet helt ofarliga och kan lätt behandlas om det behövs. Skulle de vara cancer är chanserna till framgångsrik behandling stora.

Ju tidigare problemen upptäcks, desto större är chanserna att botas. Det är därför det är så viktigt att lära känna sina bröst och hela tiden vara på sin vakt mot förändringar.

# första steget

**Breastlight är en ny hälso- och kroppsvårdsprodukt för kvinnor som hjälper kvinnor att upptäcka förändringar i bröstet om den används regelbundet.**

Breastlight ger en möjlighet att undersöka bröstet på ett nytt sätt genom att genomlysna bröstvävnaden och låter dig se på insidan av bröstet. Med Breastlight kan du lära dig vad som är normalt för dig, upptäcka eventuella förändringar och förhoppningsvis känna dig tryggare om att du tar hand om din kropp på det sätt du själv vill.

Breastlight är en okomplicerad produkt som är lätt att använda, men vi uppmanar dig ändå att ta dig lite tid och läsa igenom dessa instruktioner. Vi föreslår också att du sparar dem i fall du skulle behöva läsa dem igen.

Det är viktigt att komma ihåg att:

- ladda upp Breastlight innan du börjar
- undersöka bröstet i ett rum som är så mörkt som möjligt
- hålla Breastlight under bröstet och titta neråt
- trycka Breastlight bestämt mot huden
- använda en spegel så att du kan se mer
- undersöka överallt, även armhålan och bröstkorgen ovanför bröstet.

## OBS!

Använd Breastlight som ett extra hjälpmedel när du undersöker bröstet, utan att ändra dina övriga rutiner för självundersökningen. Det är viktigt att du fortsätter att undersöka bröstet även på vanligt sätt.

Kvinnor som erbjuds mammografi bör definitivt genomgå sådan. Breastlight ska inte användas istället för mammografi.

# vad ser man?

Blodådror och andra blodkärl ser ut som mörka linjer i bröstet. Det är helt normalt.

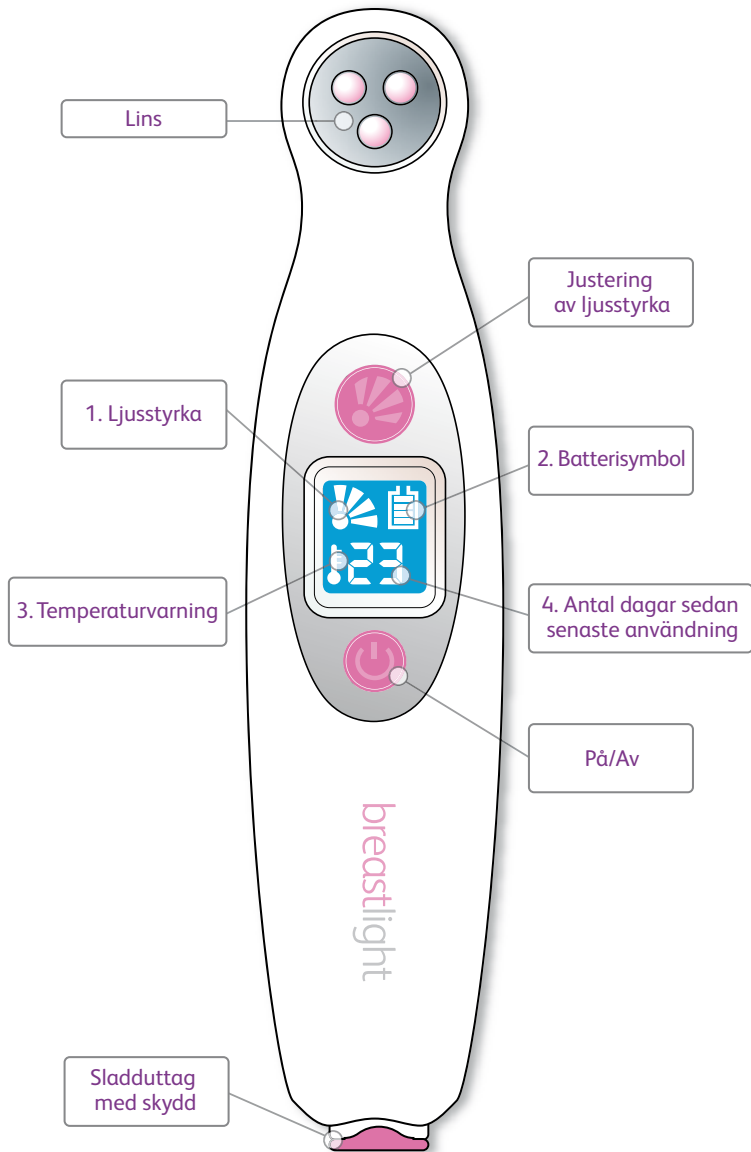
Runt bröstvårtan kan det finnas en cirkel med små punkter, de ingår i bröstkörtlarna. Det är också helt normalt.

Så här kan det se ut när man tittar på friska bröst:



Efter några månader har du lärt dig hur bröstet ser ut när du tittar med Breastlight. Du kommer att bli lika van med att titta inuti bröstet som med att titta och känna utanpå bröstet.

Det viktiga är att lägga märke till förändringar, precis som när du undersöker bröstet på vanligt sätt.



# så här används Breastlight™

## SKÄRMEN

### Det finns fyra symboler på skärmen

1. Symbolen för ljusstyrka visar vilken ljusstyrka du har valt. Det finns fyra olika inställningar.
2. Batterisymbolen visar hur laddat batteriet är och blinkar om det måste laddas på nytt.
3. Temperaturvarningen visas bara vid överhettning. Det är ovanligt, men om det händer stängs Breastlight av automatiskt. Varningen fortsätter att blinka tills Breastlight har nått lämplig temperatur och kan användas igen.
4. Antal dagar sedan senaste användning visar hur lång tid som gått sedan du använde Breastlight. Det kan vara bra som påminnelse.

### Innan du börjar

Du måste ladda upp batteriet innan du använder Breastlight. Sätt sladden i uttaget i ena änden av handtaget.

Det tar ungefär fyra timmar att ladda upp batteriet första gången. När batteriet är fulladdat slutar batterisymbolen på skärmen att blinka och alla streck lyser.

# så här används Breastlight™

- 1** Använd ett rum som du kan göra så mörkt som möjligt. Ju mörkare rummet är, desto bättre går det att använda Breastlight.

Det är bra att kunna titta i spegeln när du undersöker bröstet med Breastlight. Se till att det finns en spegel i rummet.

Sätt dig eller ställ dig bekvämt.



- 2** De flesta kvinnor föredrar att smörja in bröstet med kräm så att linsen glider bättre. Smörj in rikligt på hela bröstet. Du kan alltid torka av överflödigt kräm när du är klar med undersökningen.

Använd bara vattenbaserade krämer med Breastlight. Oljebaserade krämer (som babyolja eller vaselin) kan skada apparaten.

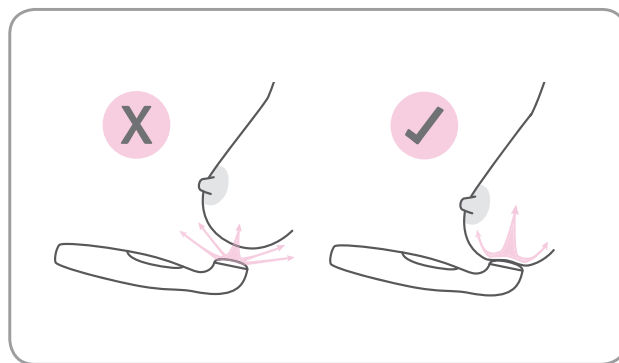
Ett särskilt glidmedel har tagits fram för Breastlight och ett prov finns med i förpackningen.

Använd inte glidmedlet om du är allergisk mot någon av ingredienserna, mer information finns på sidan 18.

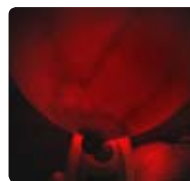
- 3** Släck lyset i rummet och låt dina ögon vänja sig vid mörkret under några minuter.

Sätt sedan på Breastlight. För att du inte ska bländas är ljuset svagt när du sätter på apparaten. Ljuset ökar bara till full styrka när lampan är i kontakt med huden.

Håll lampan under ena bröstet och tryck bestämt mot huden. Om du håller lampan rätt syns knappast något ljus under bröstet och själva bröstet ser plötsligt ljusare ut. De mörka linjerna är blodådror och andra blodkärl i siluett.



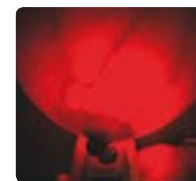
- 4** Det finns fyra olika inställningar för ljusstyrkan. De ändras med knappen högst upp på apparaten. Normalt krävs högre ljusstyrka för större eller fastare bröst. Prova de olika inställningarna tills du hittar den som passar bäst för dig. Om ljusstyrkan är för låg kan du inte se blodådrorna i bröstet. Om ljusstyrkan är för hög kan du inte se några små detaljer.



För mörkt

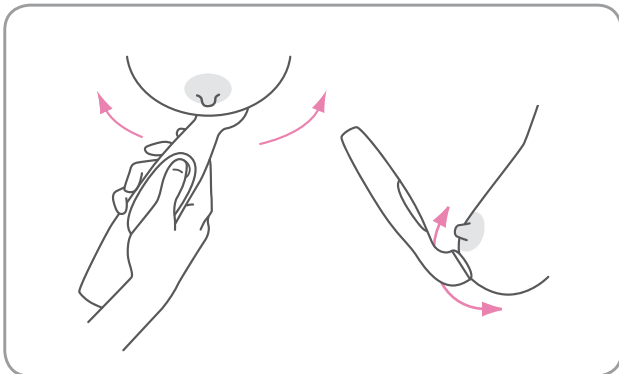


rätt ljusstyrka



För ljus

**5** Flytta Breastlight långsamt åt olika håll så att du kan se olika delar av bröstet. Fortsätt tills du har sett så mycket av bröstet som möjligt.

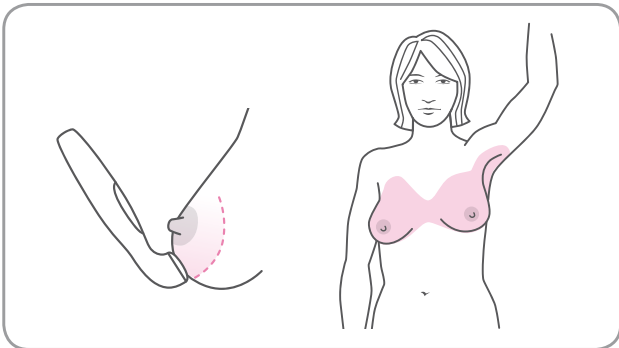


Om du håller i bröstet med en hand när du flyttar Breastlight kan du hela tiden hålla lampan tryckt mot huden. Ibland kan det vara lättare att byta hand när du ändrar ställning.

**6** Bröstvånaden sträcker sig ända in under armarna och högt upp på bröstkorgen mot respektive axel och det är viktigt att även undersöka dessa områden.

Det är lättare att se dem om du tittar ner på bröstet eller tittar på dem i spegeln.

Undersök hela bröstet, även området just bakom bröstvårtan.



Det finns inte ett enda rätt sätt att genomföra undersökningen. Alla bröst har olika storlek och form och du är den som känner dig själv bäst. Det viktiga är att undersöka dem så noga som möjligt.

**7** Fortsätt med det andra bröstet när du är klar med det första.

Även i detta fall kan det hjälpa att byta hand.

### LAMPAN

Breastlight har en inbyggd sensor som gör att ljuset endast skiner med full styrka när linsen är i kontakt med huden. Sensorn nollställs varje gång du sätter på Breastlight och du bör därför vänta ett par sekunder innan du trycker apparaten mot huden.

Titta inte rakt mot ljuset när lampan är inställd på hög ljusstyrka. Det ger inga bestående skador, men kan blända dig.

Ljusets strålning ligger på en synlig nivå som är helt ofarlig och inte skadar hud eller bröstvånad.

Eftersom lampan är så stark blir Breastlight varm när den används. Det är helt normalt.

# vad bör man titta efter?

När man tittar på bröstet med Breastlight syns ibland mörka prickar eller skuggiga områden.

Det kan vara abnormiteter och om du ser något sådant bör du kontakta läkare. Här är några bilder som visar vad man bör titta efter\*:



*\*OBS! Bilderna har tagits enbart för att visas som exempel och är inte kliniska bilder. Kliniska bilder finns på vår webbplats.*



Kontakta alltid läkare om du upptäcker en förändring, även en mycket liten förändring. Det spelar ingen roll om du känner en knöl, ser något konstigt med bröstvärtan, upptäcker en skugga när du undersöker dig med Breastlight eller lägger märke till något annat. Du bör alltid kontrollera förändringar med läkare.

Det är viktigt att komma ihåg att inte alla förändringar är cancer. Faktum är att i cirka nio fall av tio är det inte cancer utan ett mindre problem som lätt kan behandlas.

Det viktiga är att gå till läkaren om du upptäcker en förändring eller abnormitet av något slag. Om du kontaktar läkare med en gång slipper du oroa dig och har bäst chans att bli botad om det visar sig att det är cancer.

Behandlingsmetoderna för bröstcancer förbättras hela tiden och antalet botade personer stiger ständigt.

# tekniken bakom Breastlight™

Breastlight har utformats för att ge bäst möjliga genomlysning av bröstvävnaden. Trots det passerar bara en bråkdel av ljuset helt genom bröstet. Det är det du ser när du använder Breastlight och det är därför det är så viktigt att använda Breastlight i ett mycket mörkt rum.

Ett röd-orange ljus används för att ge största möjliga kontrast och gör att du kan se så många detaljer som möjligt. Allt ljus från Breastlight är synligt och du kan använda Breastlight hur ofta du vill utan några skadliga biverkningar.

När ljuset träffar ett blodkärl i bröstet absorberas det av hemoglobinet i de röda blodkropparna och får blodkärlen att se ut som mörka linjer.

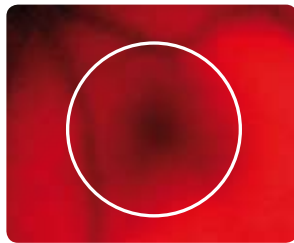
## Varför bör jag gå till läkare om jag ser mörka områden?

I tidiga stadier av vissa cancertyper ökar blodtillförseln till området. Nya blodkärl bildas i en process som kallas angiogenes.

*Angiogenes kring en liten malignitet*



*Område med kaotiskt organiserade blodkärl runt en liten elkartad tumör*



*Bild på en elkartad tumör som lysas upp av Breastlight*

När man lyser med Breastlight kan det ökade antalet blodkärl synas som en mörk skugga eller ett mörkt område.

# annan viktig information

Breastlight är ett värdefullt hjälpmedel för att lära känna sina bröst men kan inte upptäcka alla storlekar, placeringar och typer av förändringar i bröstet. Breastlight är inte något diagnosinstrument.

PWB Health påstår inte att bröstcancer, bröstknölar eller andra bröståkommor kommer att upptäckas med hjälp av Breastlight.

Breastlight kan visa på något som kan vara en förändring, men som sedan visar sig vara helt normalt eller endast kräver en mindre åtgärd. Blodfyllda cystor och hematom kan till exempel se ut som mörka områden. Vi rekommenderar dock att uppsöka läkare vid minsta tecken på förändring.

Breastlight ska inte användas av personer som ammar.

Breastlight kan användas av kvinnor med implantat och efter att en knöl har avlägsnats.

## Kontakta läkare vid minsta tvekan



## batterier och ström

Breastlight har ett återuppladdningsbart batteri som måste laddas upp i fyra timmar innan Breastlight används första gången.

När batteriet är fulladdat slutar batterisymbolen på skärmen att blinka och alla streck lyser.

Sladden sätts i uttaget i ena änden av handtaget.

Det är det mycket starka ljuset som gör att Breastlight fungerar, därför släcks lampan automatiskt om batterierna inte är tillräckligt laddade. Om du inte har tid att vänta medan batterierna laddas kan du använda Breastlight genom att sätta i sladden från laddaren i vägguttaget.

Var försiktig när du sätter i sladden i uttaget – kom ihåg att du använder Breastlight i mörkret!

För att batteriet ska hålla längre släcks Breastlight automatiskt av efter en minut om den inte används. Om du inte var klar med undersökningen kan du sätta på Breastlight igen genom att trycka på På/Av.

Breastlight ska endast användas med den laddare som följde med när du köpte Breastlight.

## rengöring och underhåll

Rengör Breastlight med en torr servett eller lätt fuktad trasa. Låt skyddet för sladduttaget sitta kvar när du gör ren Breastlight.

- Breastlight är inte vattentät
- Använd inte Breastlight i duschen eller badet
- Doppa inte Breastlight i vatten och skölj inte heller av den under kranen

## miljön

Släng inte Breastlight i hushållssoporna utan ta Breastlight till återvinningscentral när den inte längre är brukbar. På så sätt hjälper du till att skona miljön.

Ta alltid ur batteriet innan du slänger Breastlight. Mer information om detta finns på [www.breastlight.co.uk](http://www.breastlight.co.uk)

## garanti och service

**Om ni behöver ytterligare information eller har några problem, vänd er till den återförsäljare där ni köpt er Breastlight produkt.**

# Breastlight™ glidmedel

Det är lättare att använda Breastlight om du först smörjer in bröstet med glidmedlet. Om det behövs kan du smörja in bröstet flera gånger när du undersöker dig.

## **OBS!**

Undvik att medlet kommer i kontakt med ögonen. Vid kontakt med ögonen, spola genast med vatten. Använd inte på irriterad eller sårig hud. Sluta använda medlet om huden blir irriterad. Torka av överflödigt glidmedel med en torr servett eller fuktad trasa. Endast för utvärtes bruk. Vid frågor, uppsök läkare. Förvaras svalt, torrt och mörkt, inte i direkt solljus.

## **Innehåll:**

Vatten, monopropylenglykol, hydroxietylcellulosa, glycerinstearat SE, dimetikon, glycerin, polysorbat 20, fenoxietanol, ethylhexylglycerin

# egna anteckningar

PWB HEALTH Ltd  
Vale of Leven I.E.  
Dumbarton  
G82 3PW  
United Kingdom  
info@pwbhealth.com  
www.pwbhealth.com

breastlight™  
*lär känna dina bröst bättre*