

Hur du undersöker dina lymfkörtlar

Ta för vana att kontrollera dina lymfkörtlar, så att du kan hitta förändringar. Gör detta till en rutin cirka 1 gång i månaden. Du gör det lättast i duschen.

Känn efter förstorade lymfkörtlar, särskilt i området där du är opererad. Gör så här:

- Tvåla in dig och känn upp i höger och vänster armhåla.
- Känn i båda ljumskarna. Det kan ibland vara lättare att känna i ljumskarna när du ligger plant på ryggen. Du kan ha en hudkräm då istället.
- Känn längs med halsen. Börja bakom öronen ner mot nyckelbenet.
- Känn igenom operations ärrer för att undersöka om det finns nya knutor eller hudförändringar där.

När ska jag kontakta vården?

Om du känner en ny knuta eller svullnad, kontakta vårdcentralen eller din kontaktsjuksköterska.

Att lymfkörtlarna svullnar betyder att immunförsvaret sätts igång för att skydda kroppen mot virus och bakterier. Det behöver alltså inte betyda att cancer är tillbaka.