



## [Cancerformer](#)

Bröstcancer innebär att det har uppstått en cancercell i ett bröst. Det finns olika typer av bröstcancer. Det vanligaste är att man blir av med sjukdomen efter behandling om bröstcancer upptäcks tidigt. Om det inte går att bli av med cancer, finns behandling som kan göra att det går att leva ett bra liv länge med sjukdomen.

I bröstet finns många mjölkkörtlar där bröstmjölken bildas. Varje mjölkkörtel har en mjölgång som leder ut i bröstvårtan. Bröstcancer kan uppstå i mjölkkörtlarna eller i mjölgångarna.

Bröstcancer innebär att en [cancercell](#) har uppstått i en mjölkkörtel eller i en mjölgång i ett bröst.

Bröstcancer är den näst vanligaste cancersjukdomen, efter [prostatacancer](#).

Nästan alla som får bröstcancer är [kvinnor](#). [Män](#) kan också få bröstcancer men det är mycket ovanligt.

Det finns olika typer av bröstcancer. De behandlas olika. Det går nästan alltid att bli helt fri från alla typer av bröstcancer, om cancer upptäcks tidigt. Annars går det oftast att bromsa sjukdomen i flera år.

Den vanligaste typen av bröstcancer behöver hormonet östrogen för att växa. Det gäller åtta av tio bröstcancerceller.

Det är vanligt att behöva bli opererad och att få strålbehandling och hormonbehandling. En del behöver också behandling med cytostatika.

Du kan läsa mer om de olika [behandlingarna](#) längre ner på den här sidan.

Ungefär var åttonde bröstcancer är HER2-positiv. Cancercellerna har extra mycket av ett protein som heter HER2. Det gör att cancercellerna kan växa fortare. Det är vanligt att behöva bli opererad och få strålbehandling.

Man behöver också behandling med cytostatika och målriktad behandling med antikroppar. Cancercellerna kan också vara hormonkänslig. Då får man läkemedel mot östrogen.

Du kan läsa mer om de olika [behandlingarna](#) längre ner på den här sidan.

Ungefär var tionde bröstcancercell är trippelnegativ. Det betyder att den växer oberoende av hormonerna östrogen och progesteron, och av proteinet HER2. Behandlingen består av cytostatika, strålbehandling och operation.

Du kan läsa mer om de olika [behandlingarna](#) längre ner på den här sidan.

Det kan vara bra att få en utredning för att ta reda på om bröstcancer är ärftlig. Risken för det är större om du har trippelnegativ cancer. Här kan du läsa mer om att ha en [ärftligt ökad risk för cancer](#).

Bröstcancer upptäcks ofta vid [regelbunden undersökning med mammografi](#), innan man har några symtom.

En [knöl i bröstet](#) eller i armhålan kan vara bröstcancer. Det gäller särskilt om du är 40 år eller äldre och det är en ny knöl som inte verkar vara på väg att försvinna efter några veckor. Knölar som försvinner efter en mensperiod är nästan aldrig cancer.

Det går inte att känna med fingrarna om en knöl är en cancertumör.

Bröstet kan ibland se annorlunda ut än det brukar göra. Huden eller bröstvårtan kan bli indragen. Ibland går det att känna en knöl under indragningen.

Bröstet kan bli ömt eller göra ont. Det är ibland ett symtom vid bröstcancer. Det är vanligare att det beror på något annat, till exempel att du snart ska ha mens. Då kan bröstet kännas spända.

Ett sår på bröstet eller bröstvårtan som inte läker inom två till tre veckor kan bero på bröstcancer. Det är vanligare med andra orsaker.

Bröstet kan kännas svullet. Huden på bröstet blir förtjockad och porerna syns som små gropar. Det är ett ovanligt symtom vid bröstcancer. Huden kan samtidigt rodna. En annan förklaring till svullnad och rodnad kan vara [mjölkstockning](#) eller [bröstböld](#).

Vätska ur bröstvårtan är ganska vanligt men beror oftast inte på bröstcancer. Men om vätskan är blodig eller brunaktig kan det bero på cellförändringar eller förstadium till cancer i bröstet.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du har bröstcancer. På vissa håll kan du söka specialiserad öppenvård utan att behöva [remiss](#). Det kan vara till exempel på en bröstmottagning eller kirurgmottagningen på ett sjukhus.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Genom [Min vårdplan](#) har du möjlighet att vara delaktig i din vård. Du får svar på frågor som är viktiga för dig om din utredning, behandling, uppföljning eller [rehabilitering](#).

Du utreds enligt ett [standardiserat vårdförlopp](#) om läkaren har starka skäl att tro att du har bröstcancer. Då organiseras utredningen på särskilt sätt. Det går så snabbt som möjligt att bli undersökt, och att få svar på de undersökningar som behövs.

En läkare känner igenom bröstet och [lymfkörtlarna](#) i armhålan, vid nyckelbenen och på halsen. Läkaren kan be dig att svara på olika frågor, till exempel:

- Hur är din menscykel?
- Har du någon genetisk släkting som har haft bröstcancer eller [äggstockscancer](#)?
- Använder du [p-piller](#), eller har du gjort det tidigare?
- Får du någon annan hormonbehandling, till exempel på grund av [klimakteriebesvär](#)? Eller har du fått sådan

behandling tidigare?

Båda bröstet undersöks med [mammografi](#), som innebär att bröstet röntgas.

Du undersöks med [ultraljud](#) om det finns en knöl eller om mammografibilderna visar på någon avvikelse, eller för att se lymfkörtlarna intill bröstet. Du kan också bli undersökt med ultraljud om mammografibilderna är svåra att bedöma därför att du har täta bröst.

Läkaren behöver ta ett prov som kan undersökas i mikroskop. Då går det att säga om knölen är en cancertumör. Läkaren tar provet med en nål.

Här kan du läsa mer om [cellprov och vävnadsprov från bröstet](#).

Om det är cancer, kan analysen av provet också svara på vilken typ av bröstcancer det är.

Läs mer om olika typer av bröstcancer längre ned på sidan: Vad är bröstcancer?

Du kan behöva undersökas mer om det visar sig att du har cancer. Det är för att ta reda på mer om var cancer växer, och hur den växer.

Det är vanligt att behöva bli undersökt med [datortomografi](#). Du kan också behöva få levern undersökt med [ultraljud](#).

Även skelettet kan behöva undersökas. Det görs med [magnetkamera](#) eller med skelettskintigrafi.

Vid skelettskintigrafi sprutas en liten dos av ett radioaktivt läkemedel in i blodet. Läkemedlet söker sig till områden i skelettet där någon typ av skada kan finnas, till exempel på grund av cancer. Det syns när du undersöks med en speciell kamera som kallas gammakamera.

Det radioaktiva läkemedlet försvinner ur kroppen efter några timmar.

När du lämnar prov i vården sparas en del prov i en biobank. Prover sparas för att din vård ska bli så bra och säker som möjligt. Läs om [prov i vården som sparas](#).

En grupp med olika specialister diskuterar vad dina undersökningar visar. De bedömer vilken behandling som blir bäst för dig.

Sedan pratar du och din läkare om vad specialisterna föreslår.

Vilken behandling du kan få beror bland annat på vilken sorts bröstcancer du har, hur mycket den har utvecklats, och hur du mår för övrigt.

De flesta som får bröstcancer opereras. Ofta opereras en del av bröstet bort, andra gånger behöver hela bröstet tas bort.

[Här kan du läsa mer om att opereras vid bröstcancer.](#)

Man kan behöva olika läkemedel som en del av behandlingen mot bröstcancer. Vilken eller vilka läkemedel du behöver

beror bland annat på vilken typ av bröstcancer du har. Läs mer längre ner på sidan: Vad är bröstcancer?

Behandlingen med läkemedel ökar möjligheten att bli av med sjukdomen och minska risken för att den ska komma tillbaka.

Läkemedel med cytostatika är samma sak som cellgifter. De kan hämma cancern på olika sätt.

Det är vanligt att få flera cytostatika som dropp i blodet. Behandlingen ges i kurer. Det betyder att man gör regelbundna uppehåll i behandlingen.

Det är olika hur många kurer man behöver. Det beror på vilken sorts bröstcancer du har och hur mycket den har utvecklats. Om du har andra sjukdomar kan det också påverka.

Behandlingen med cytostatika kan göra att du blir känslig för infektioner, mår illa eller får torra slemhinnor. En del får ont i kroppen eller domningar i fingrar och tår.

Det finns läkemedel som förebygger och lindrar de flesta biverkningarna.

Det är vanligt att håret faller av men det kommer nästan alltid tillbaka efter behandlingen. [Du kan få en peruk](#) som du provar ut innan behandlingen börjar.

Läs mer om [behandling med cytostatika vid cancer](#).

Det är vanligt att hormonet östrogen får bröstcancern att växa. Det finns olika läkemedel som motverkar östroget, eller gör så att det inte kan bildas i kroppen. Läkemedlen får man som tabletter eller sprutor.

Det är vanligt att behöva behandlingen mot östrogen i fem till tio år.

Läkemedlen kan göra att du får klimakterieliknande besvär, även om du redan har varit [iklimakteriet](#). Det är vanligt att få svettningar, värmevallningar, torra slemhinnor i underlivet, eller ont i lederna.

Du kan få byta läkemedel eller få behandling som lindrar om du har besvär.

HER2-positiv bröstcancer innehåller ett protein som gör att cancercellerna kan växa fortare. Proteinet kan blockeras med hjälp av målriktade läkemedel som innehåller antikroppar.

Det är olika om man behöver behandling både före och efter operationen, eller bara efteråt.

Man får antikroppar som en spruta under huden, eller som dropp i blodet. Behandlingen ges i kurer under ett år, och delar av den tiden får man också cytostatika.

Behandlingen kan påverka hjärtat hos en del personer. Det går att behandla och försvinner oftast efter behandlingen. Ditt hjärta undersöks flera gånger under den period som behandlingen pågår.

Behandling med läkemedel som tillhör gruppen [bisfosfonater kan stärka skelettet](#) och minska risken för att sjukdomen ska komma tillbaka och påverka skelettet.

Du kan behöva behandlingen om du har passerat klimakteriet och risken är större att cancern kommer tillbaka. Risken är större, till exempel om cancern hade spridit sig till lymfkörtlarna i armhålan. Du får behandlingen som dropp i blodet

var sjätte månad under tre års tid.

Du behöver bli undersökt av en tandläkare innan behandlingen börjar om du tidigare har haft till exempel tandlossning eller en infektion i käkbenet. Det beror på att bisfosfonater då kan orsaka käkskador.

Det är vanligt att få strålbehandling efter en operation, särskilt om bara en del av bröstet har tagits bort. Det minskar risken för att cancertumören ska komma tillbaka i bröstet, eller sprida sig från lymfkörtlarna.

Strålbehandling får du oftast varje vardag i en till tre veckor.

Ibland är behandlingen längre, till exempel om det är svårt att avgöra om all cancer togs bort vid operationen, eller om du är yngre än 50 år. Risken är högre att sjukdomen ska komma tillbaka i bröstet om du är yngre än 50 år.

Strålbehandling kan bland annat göra att huden blir röd, irriterad och lite svullen efter ett tag. Det är bra att smörja huden varje dag med oparfymerad hudkräm.

Läs mer om [strålbehandling](#).

Du får komma på ett första återbesök två till tre veckor efter operationen för att se så att såret läker som det ska. Sedan är det olika vilken uppföljning man behöver. Det beror på vilken typ av bröstcancer du har, och vilken annan behandling du får.

Ofta blir man kallad till ett återbesök under det första året efter behandling. Då undersöks bröstet med [mammografi](#).

En läkare, kontaktsjuksköterskan eller annan särskilt utbildad sjuksköterska känner igenom båda bröstet och undersöker om det finns [svullna lymfkörtlar](#) i armhålorna eller på halsen.

Du får också hjälp om du har besvär med biverkningar.

Ibland fortsätter uppföljningarna några år. Det kan vara i form av ett telefonsamtal, eller också kallas du till ett besök.

De flesta behöver bara undersökas med mammografi varje år eller vartannat år, beroende på hur du är opererad. Du kallas automatiskt vartannat år om du är [kvinna](#) och mellan 40 och 74 år.

Kliniken där du får behandling ordnar så att du blir kallad om du är yngre än 40 år eller äldre än 74 år, om du är [man](#) eller om du ska undersökas varje år.

Det är vanligare att du själv upptäcker om du får nya symtom, än att de upptäcks vid en uppföljning. Kontakta vården genast om en eller flera av följande saker stämmer:

- Du har något symtom från bröstet, till exempel en knöl i bröstet eller nära bröstet.
- Du har ont i till exempel skelettet sedan mer än två veckor.
- Du har hosta som inte går över.
- Du känner dig ovanligt trött.

Kontaktsjuksköterskan kan svara på frågor även mellan uppföljningarna och kan snabbt ordna ett besök så att du får bli undersökt.

Kontakta en [vårdcentral](#) i stället om kontakten med kontaktsjuksköterskan har upphört därför att det har gått lång tid

sedan behandlingen. Det är viktigt att du berättar att du har behandlats för bröstcancer, även om det är länge sedan.

Det kallas återfall om bröstcancern kommer tillbaka efter behandling. Cancern kan komma tillbaka i bröstet som du har kvar, eller i lymfkörtlarna i armhålan.

Cancern kan också komma tillbaka som metastaser. Det är samma sak som dottertumörer och innebär att cancern har spridit sig till andra delar av kroppen, till exempel skelettet, levern eller lungorna.

Metastaser i andra delar av kroppen än bröstet minskar chanserna att bli av med cancern. Då finns behandling som kan bromsa sjukdomen, ibland i flera år.

Ju mindre cancertumören är, desto mindre är risken för återfall.

Men risken för återfall kan finnas kvar i mer än tio år. Det gäller om man har bröstcancer som påverkas av hormoner. Risken för återfall minskar om man använder läkemedel mot hormonet östrogen.

Om du har bröstcancer som inte påverkas av hormoner, är det mycket ovanligt med återfall efter fem år.

Prata med läkaren om vilken behandling du kan få om du är gravid och har bröstcancer. Behandlingen beror på flera saker:

- Hur allvarlig är cancertumören?
- Vilka är riskerna för barnet?
- Vad vill du?

Om du har en partner eller någon annan närstående är det bra om hen också kan vara med i beslutet.

Du kan undersökas med [mammografi](#) och [ultraljud](#) även om du är gravid eller ammar.

Du kan lämna [cellprov eller vävnadsprov](#). Det kan finnas en risk att det börjar läcka mjölk från stället där sticket görs om du ammar.

[Lungorna kan röntgas](#) och levern kan undersökas med ultraljud för att se om cancern har spridit sig. Du kan också undersökas med [magnetkamera](#) fast du är gravid.

Behandlingen beror på när i graviditeten bröstcancern upptäcks. Det går att bli [opererad](#) under alla delar av graviditeten. Efter 16:e graviditetsveckan går det att få [cytostatikabehandling](#). Då är risken mycket liten för att barnet i magen ska påverkas av behandlingen.

Man behöver vänta till efter förlossningen med att få [strålbehandling](#), läkemedel mot östrogen, eller läkemedel som innehåller antikroppar.

Det går aldrig att helt säkert säga varför en person har fått cancer. Däremot finns det saker som kan öka risken för att få bröstcancer. Många riskfaktorer kan du inte göra något åt, andra går att påverka.

Före 40 års ålder är bröstcancer ovanligt. Därefter ökar risken ju äldre man blir.

Mycket östrogen i kroppen under långa perioder ökar risken för bröstcancer. Att få mens tidigt och att komma in i [klimakteriet](#) sent innebär att östrogen påverkar kroppen extra länge.

Att få hormonbehandling under lång tid mot klimakteriebesvär ökar risken för bröstcancer. Men risken för cancer är troligen mycket liten om du får hormonbehandling under kortare tid än fem år. Risken för bröstcancer ökar något om du använder [p-piller](#) längre än fem år. Risken minskar om du slutar med p-piller.

Här kan du läsa mer om [läkemedel vid klimakteriebesvär](#).

Täta bröst ökar risken för bröstcancer. Det är inte klart varför det är så. Täta bröst innebär att du har mycket bröstkörtelvävnad. Du kan inte själv avgöra om du har täta bröst men det syns på mammografibilder.

[Övervikt](#) efter [klimakteriet](#) ökar risken för bröstcancer.

Bröstcancer är en av de cancerformer som påverkas mest av alkohol. Ju mindre du dricker, desto mindre är risken. Här kan du läsa om hur du kan [ändra dina alkoholvanor](#).

Rökning ökar risken för bröstcancer. Ju mindre du röker, desto mindre är risken. Det finns olika [hjälp om du vill sluta röka](#).

Att vara stilla mycket ökar troligen också risken för bröstcancer, oavsett vad du väger. Läs om hur du kan komma igång med [fysisk aktivitet](#).

Mellan var tionde och var tjugonde bröstcancer är ärftlig. Då kan man också ha en ökad risk att få [äggstockscancer](#).

Du kan få en utredning om det finns skäl att tro att du har en ärftligt ökad risk för bröstcancer. Prata med läkaren som ansvarar för din behandling.

En utredning kan vara till hjälp för andra personer i din genetiska släkt. Då kan de få hjälp att minska risken genom till exempel regelbundna undersökningar eller en förebyggande operation.

Läs mer om att ha en [ärftligt ökad risk för cancer](#).

För de flesta som har haft bröstcancer finns det inga fysiska eller praktiska hinder för att fortsätta med livet som det var före sjukdomsbeskedet.

Det kan kännas jobbigt periodvis. Oftast känns det bättre med tiden. En del känner sig sårbara och oroliga länge efter att behandlingen är klar.

Läs mer om [hjälp med tankar och känslor vid cancer](#).

Det är olika hur länge man behöver vara sjukskriven. Efter en operation behöver man vara sjukskriven i ungefär en till två månader. De flesta som får cytostatikabehandling behöver vara helt sjukskrivna medan behandlingen pågår. En del som får strålbehandling kan arbeta deltid medan behandlingen pågår.

De flesta kan fortsätta med vardagen när behandlingen med cytostatika eller strålbehandling är avslutad.

Det brukar gälla även om man behöver fortsätta med andra läkemedel. Du kan behöva öka arbetstiden lite i taget om

du har varit sjukskriven.

Läs mer om [Socialstyrelsens riktlinjer för sjukskrivning vid bröstcancer](#).

Här kan du läsa mer om [sjukskrivning och rehabilitering](#).

På sidan [Operation vid bröstcancer](#) kan du läsa om hur man brukar må efter en operation och hur kroppen påverkas.

En del har ont, även en tid efter behandlingarna. Det finns olika hjälp och behandlingar att få, beroende på varför det gör ont. Att lära sig mer om varför det gör ont kan också hjälpa.

Läs mer om [långvarig smärta](#).

De flesta mår bättre av att röra på sig så mycket som möjligt. Det gör att man får mindre ont och orkar mer.

Välj en [fysisk aktivitet](#) som du trivs med och känner att du klarar av. Du kan få hjälp om du behöver. Läs mer om [fysisk aktivitet och fysioterapi](#) vid cancer.

Försök att [äta så att du mår bra](#).

Det är vanligt att känna sig mycket trött. Vila när du behöver, men ta hellre flera korta pauser än att vila länge.

Här kan du läsa mer om [trötthet vid sjukdom – fatigue](#).

Om du har bröstcancer som påverkas av hormoner, behöver du läkemedel varje dag i fem till tio år utan uppehåll.

Prata med läkaren eller [kontaktsjuksköterska](#) om det är jobbigt, det finns ofta bra möjligheter att lindra biverkningarna.

Du kan känna dig mer motiverad att följa behandlingen om du vet mer om hur den fungerar. Ett sätt är att ta hjälp av en patientförening. Där kan du få prata med någon som har fått samma behandling och som kan berätta vad den innebär.

Här hittar du kontaktuppgifter till patientföreningar och andra som också kan ge [råd och stöd vid cancer](#).

[Patientpodden om bröstcancer](#): "När jag mådde så dåligt trodde jag att jag var den enda människan på hela jorden som mådde så."

Sjukdomen och behandlingarna kan göra att du tänker annorlunda om dig själv och din kropp. Det kan påverka självkänslan och sexualiteten.

På sidan om [cancer och sexualitet](#) får du råd om vad du kan göra för att det ska kännas bättre, och vilken hjälp som kan finnas om du behöver.

En del vill låta kroppen vara som den är efter operationen. Andra vill ha en protes, en delprotes eller en [bröstrekonstruktion](#) för att ersätta hela bröstet, eller de delar som har tagits bort.

Ibland går de att minska det friska bröstet så att det får samma storlek som det opererade bröstet.

Efter behandlingen kan det vara svårare att få till en graviditet, men det kan gå.

Om du inte vill bli gravid, är det viktigt att du använder [preventivmedel](#).



Du kan bli gravid även om du har oregelbunden [mens](#) eller ingen mens.

Om du vill försöka bli gravid kan du behöva vänta. Behandlingen kan vara skadlig för ett foster, även en tid efteråt. Prata med din läkare om vad som gäller för dig.

Det kan gå att spara ägg eller embryon före cancerbehandlingen. Det kan öka dina möjligheter att bli gravid senare.

Förberedelserna som behövs kan innebära att cancerbehandlingen fördröjs lite.

Prata med din läkare om vilka möjligheter som gäller för dig.

Du erbjuds att frysa in sperma om du är [man](#).

Här kan du läsa mer om [fertiliteten efter cancerbehandlingen](#).

De hormoner som behövs för att bli gravid kan samtidigt vara en risk vid bröstcancer. Men risken att bli sjuk igen verkar vara låg om du blir gravid efter att du har behandlats för bröstcancer. Det visar den forskning som har gjorts.

Du får komma till specialistmödravården om du blir gravid efter att du har haft bröstcancer.

Det går att amma även om en del av bröstet har opererats bort. Strålbehandling kan göra att det kommer mindre med mjölk, men bara i det behandlade bröstet.

Det finns många olika sätt att reagera på [att få ett cancerbesked](#). Du kan behöva gott om tid att prata med din läkare och annan vårdpersonal om vad beskedet innebär.

Låt gärna en närstående följa med dig, om det är möjligt. Din närstående kan vara ett stöd och hjälpa till att minnas vad som sas vid vårdbesöket.

På många sjukhus finns särskilda [kontaktsjuksköterskor](#) som kan ge stöd och hjälpa till med olika praktiska saker.

Du kan även prata med sjukhusets kurator.

Det kan gå att ordna så att du får träffa någon som har fått samma behandling som du ska få. Fråga läkaren eller kontaktsjuksköterskan om de kan hjälpa till.

Du kan kontakta Cancerrådgivningen, Cancerfonden eller till exempel en patientförening. Här hittar du kontaktuppgifter och kan läsa [mer om hur du kan få råd och stöd vid cancer](#).

Många tycker det känns lättare när behandlingen väl har börjat och de vet vad som ska hända.

Ett minderårigt barn har rätt att få information och stöd utifrån sitt eget behov om en närstående är sjuk.

Ofta är det bra att göra barn så delaktiga som möjligt, oavsett deras ålder. Det betyder inte att du måste berätta allt.

Läs mer om [att prata med barn när en närstående är allvarligt sjuk](#)

Det kan kännas svårt att vara närstående till någon som är allvarligt sjuk.

[Här får du råd om hur du kan hantera situationen och vilken hjälp du kan få](#)


Du kan också prata med [kontaktsjuksköterskan](#) om du är närstående och behöver stöd.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du kan få en [ny medicinsk bedömning](#) av en annan läkare, om du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom. Att få en annan läkares bedömning kan hjälpa dig om du exempelvis är osäker på vilken vård eller behandling som är bäst för dig.


---

 [Min vårdplan – ditt stöd för delaktighet och trygghet i cancervården](#)

---

 [Film: Strålbehandling vid bröstcancer](#)

 [Nationella vårdprogrammet för bröstcancer](#)

 [Nationella kvalitetsregistret för bröstcancer och bröstrekonstruktion](#)

Senast uppdaterad:

2023-03-01

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anne Andersson, cancerläkare, Norrlands Universitetssjukhus, Umeå

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

För att logga in på 1177 behöver du ha ett svenskt personnummer och en e-legitimation. Du kan använda BankID eller Freja+.

---

Här kan du läsa om hur du kan äta för att din kropp ska må så bra som möjligt. Du kan läsa om tips för att göra dina matvanor mer hälsosamma. Du kan också läsa om vegetarisk mat och om olika typer av näring som din kropp behöver.

---

Läs om hur du på ett enkelt sätt kan öka din fysiska aktivitet i vardagen. Här finns flera filmer med träningsprogram som du kan göra hemma. Du hittar också tips på hur du kan få barn att röra sig mer.

---

Cancer kan påverka din sexualitet på olika sätt. Tankar och känslor eller biverkningar av behandlingen kan förändra hur du trivs med dig själv eller med andra. Du kan också få svårare att ha sex på samma sätt som förut. Ofta går det att stärka lusten och förmågan att ha sex.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).