

Så här undersöker du dina lymfkörtlar

Syftet med informationen

Den här informationen har tagits fram så att du kan lära dig mer om hur du undersöker dina lymfkörtlar på egen hand. Här får du veta varför du ska göra det, vilka lymfkörtlar du ska undersöka, hur ofta du ska undersöka dem och hur du gör det.

Om något är oklart ska du kontakta din läkare, som kan visa dig hur och vilka lymfkörtlar du ska undersöka.

Därför ska du undersöka dina lymfkörtlar

Du kan ha fått diagnosen hudcancer som i sällsynta fall kan spridas till lymfsystemet, exempelvis vid skiv-epitelcancer, talgkörtelcancer eller malignt melanom.

Som en del i undersökningen kontrollerar läkaren lymfkörtlarna vid återbesöket. Syftet är att upptäcka om lymfkörtlarna är förstorade.

Vissa personer vill undersöka lymfkörtlarna på egen hand mellan mottagningsbesöken. Målet är att om hudcancern mot förmodan spridit sig till

lymfkörtlarna, kunna upptäcka den och rapportera detta till din läkare utan att behöva avvakta till ditt nästa mottagningsbesök.

Det här är lymfkörtlar

Lymfkörtlar är små ovala knutor av lymfvävnad som återfinns med jämna mellanrum längs lymfkärlen. De är grupperade som ”pärlor på ett snöre” både djupt och ytligt i kroppen. Dessa lymfkörtlar filtrerar bort skadliga organismer från lymfan innan den förs tillbaka ut i blodomloppet.

Lymfkörtlarna är normalt inte förstorade och du kan då inte känna dem. Ett undantag är att mycket smala människor kan känna en eller två små lymfkörtlar som inte smärtar på båda sidorna av ljumskarna. Lymfkörtlarna i halsen kan dessutom bli förstorade, göra ont eller vara ömma vid halsont eller halsfluss.

Lymfkörtlarna kan bli förstorade om det finns cancerceller i dem. I det fallet är de förstorade lymfkörtlarna normalt smärtfria. ➤

Så ofta bör du undersöka lymfkörtlarna

Det räcker om du undersöker lymfkörtlarna en gång i månaden. Det kan du göra samtidigt som du undersöker huden för att se om du har fläckar som förändrats eller om det finns nya eller förändrade sår på huden. Om du undersöker dem oftare kan det vara svårt att upptäcka förändringar.

Bli inte orolig om du känner en lymfkörtel (i synnerhet om den är öm). Det kan bero på en infektion. Om den inte är borta inom några veckor ska du kontakta din läkare.

Så undersöker du lymfkörtlarna i huvud och hals

- Känn på de lymfkörtlar som visas i bilden med fingertopparna i en mjuk cirkelrörelse.
- Börja med körtlarna framför örat (1). Fortsätt sedan i nummerordning och avsluta på halsen (7).
- Undersök alltid körtlarna i den här ordningen.
- Undersök båda sidorna och jämför. Om du har en förstorad lymfkörtel kan den kännas som en svullnad stor som en ärta. Ibland kan den vara större än så.

