

Nyhet

2025-10-02

Livsviktiga rutinen majoriteten svenskar missar

Ungefär en tredjedel av Sveriges befolkning kommer att få ett cancerbesked under sin livstid. Tidig upptäckt är avgörande för att öka chanserna att behandlingen blir framgångsrik, men en ny undersökning visar att 53 procent av svenskarna inte undersöker kroppen regelbundet efter knölar och förändringar för att upptäcka sjukdomar.

Under oktober pågår Cancerfondens årliga Rosa Bandet-kampanj som Apotek Hjärtat är en del av. Därför har Apotek Hjärtat låtit undersöka hur vanligt det är att svenskar regelbundet klämmer och känner på kroppen för att upptäcka eventuella sjukdomar, till exempel cancer. Undersökningen av Verian visar att majoriteten svenskar inte undersöker kroppen regelbundet – och det är betydligt fler män (67 procent) som inte gör det, jämfört med kvinnor (38 procent).

– Det är oroande att så många inte undersöker kroppen regelbundet. Att undersöka såväl bröst och pung, som huden, armhålor och ljumskar för att upptäcka förändringar som nya knölar, svullnader eller födelsemärken är en livsviktig rutin, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Även om nya knölar, svullnader och födelsemärken oftast är ofarliga är det viktigt att hålla koll på om de plötsligt dyker upp eller förändras.

– Om man upptäcker nya knölar eller svullnader som inte försvinner, eller börjar växa, är det viktigt att ta kontakt med vården. Om nya födelsemärken varierar i färg, ökar i storlek eller har en ojäm kant bör du även få de undersökta av vården. Det gäller även om märket är oregelbundet och asymmetrisk, säger Helena Torsler Andersson, Sakkunnig onkologi, Cancerfonden.

Så undersöker du bröst och pung

När du undersöker bröstet kan du med raka fingrar och lätt tryck göra små cirkulerande rörelser från bröstvårtan och utåt tills du har känt genom bröstet, inklusive armhålan. Vid undersökning av pungen kan du hålla den i ena handen för att med andra handen känna igenom den med tummen och pekfingeret. Undersök också ljumskarna.

– Vissa kan tycka att det känns lite obehagligt att undersöka sig själva i början. Ett tips är att undersöka bröstet och pungen i duschen. Då kan du använda tvål och varmt vatten vilket kan göra processen enklare och lite mer behaglig, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Undersökningens resultat i korthet

- 53 procent undersöker inte regelbundet kroppen efter knölar och/eller förändringar för att upptäcka eventuella sjukdomar.
- Det är betydligt fler män (67 procent) som inte gör det, jämfört med kvinnor (38 procent).

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes av Verian i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 1 juli och 17 juli 2025.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med omkring 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 21 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.

