

EESTI VÄHILIIT  
PRESSITEADE  
15.oktoober 2015

15. oktoobril toimub juba kaheksandat aastat EUROPA DONNA (Euroopa Rinnavähi Ühendus) poolt algatatud üleeuroopaline teavituskampaania Rinna Tervise Päev, millega soovitakse tütarlastele ja naistele meelde tuletada tervislike eluviiside tähtsust rinnavähi ennetamise seisukohast ning rinnavähi varajase avastamise võimalusi. Sellel aastal on Rinna Tervise Päeva motoks „Tee iga päev häid valikuid oma rindade tervise heaks“.

Olles füüsiliselt aktiivne, säilitades normaalset kehakaalu ja toitudes tervislikult on võimalus oluliselt vähendada rinnavähi tekke riski.

IARC (Agency for Research on Cancer) andmete hinnangul on 25-33% rinnavähi juhtudest põhjustatud liigsest kehakaalust ja mitteaktiivsest eluviisist. Viimased uuringud näitavad, et ülekaalu vältides väheneb menopausi- järgne rinnavähi tekke risk. Väga oluline on täiskasvanueas säilitada kehamassiindeksit (BMI) vahemikus 18,5 – 24,9.



Rinnavähk on paljudes maailma maades kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Seda ka Eestis. Eestis diagnoositakse aastas vähiregistri andmetel üle 726 uue rinnavähijahu, viimastel aastatel on uute juhtude arv tõusnud umbes 10%. See tähendab, et 100 000 elaniku kohta avastatakse 69 juhtu. Väga oluline on et naised hooliksid ka ise oma tervisest – külastaksid regulaarselt günekoloogi, perearsti ja kontrolliksid ise oma rindu st teostaks rindade enesevaatlust üks kord kuus.

Uuringud Euroopas näitavad, et 50-69-aastastel naistel, kes osalevad mammograafia sõeluuringutes, väheneb rinnavähki suremuse risk umbes 35 %. EL-i 27-s liikmesriigis tekib rinnavähk ühel naisel 10-st enne 80-ndat eluaastat. Naise ellujäämise võimalus võib suurel määral sõltuda sellest, kus riigis ta elab. Eestis käivitus üleriigiline rinnavähi sõeluuringu

projekt 2002. aastal. Rinnavähi sõeluuringu eesmärgiks on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis ning vähendada sel viisil haigusesse suremust ja tõsta haigete elukvaliteeti.

Uuringus osalemine annab võimaluse rinnavähk avastada juba varases staadiumis.

2015. aastal saavad nimelise kutse uuringule aastatel 1953,1954,1955,1957,1959,1961,1963 ja 1965.a sündinud ravikindlustust omavad naised. Oluline on, et ka ennast terveks pidavad naised uuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast märku ei anna.

Eesti Vähiliit soovitab naistele salvestada iPhone ja Androidi nutitelefonidele ka eestikeelne põhjalike juhenditega enesevaatluse tasuta rakendus. Rakendus on leitav: [kasvaja.net/Rinnavähk/](http://kasvaja.net/Rinnavähk/)

**Eesti Vähiliit tänab firmasid Avon Eesti OÜ ja Lindex OÜ aktiivse ja pikaajalise toetuse eest rinnavähialasele ennetustegevusele Eestis!**

**Video** [https://www.youtube.com/watch?v=d2Q5a\\_LKmhW&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=d2Q5a_LKmhW&feature=youtu.be)

**Vaata lisa**

[www.haigekassa.ee/ennetus](http://www.haigekassa.ee/ennetus) või telefonil 16363 ja [www.cancer.ee](http://www.cancer.ee)

[www.facebook.com/EuropaDonna](https://www.facebook.com/EuropaDonna)

[www.youtube.com/breasthealthday](https://www.youtube.com/breasthealthday)

[www.twitter.com/breasthealthday](https://www.twitter.com/breasthealthday)