

ÄRA JÄÄ HILJAKS!

- Rindades võivad tekkida ja kaduda tihendid ning valulikud sõlmed, mis enamasti on healoomulised muutused.
- Tähelepanu tuleks pöörata **valututele** sõlmedele, mis ei kao või suurenevad!
- Rindade enesekontrolli soovitame kõigile üle 20-aastastele naistele, et nad hindaksid rindade tavalist seisundit ja oskaksid märgata neis tekkivaid muutusi õigel ajal.
- Rinnavähi varajases staadiumis ei ole naisel reeglina kaebusi ega tuntavaid muutusi rinnas, seetõttu on väga oluline osaleda **rinnavähi sõeluuringutel**, mille käigus on võimalik oluliselt varem avastada pahaloomulisi muutusi rinnanäärmetes.
- Varakult avastatud rinnavähk on enamikel juhtudel ravitav!

KUIDAS OMA RINDU KONTROLLIDA?

- Enesekontrolli on soovitatav teha regulaarselt üks kord kuus kindlal päeval.
- Parim aeg selleks on mõned päevad pärast menstruatsiooni, siis on rinnad pehmed ja neid on kergem kombata.

TOIMI NII

- Vaata rindu peeglist esmalt käed kõrval ja seejärel käed kuklal:
 - kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuga
 - kas nahk on sile ja ühtlane, tavalist värvi
 - kas rinnanibud näivad normaalsed ja liiguvad tõstes kätt ülespoole
- Kõige kergem on rindu katsuda pesemisel, kui nahk on seebitatud, siis on ebatasasused ja võimalikud sõlmekesed libeda käe all kergesti tuntavad.
- Rindu kombatakse sirgete sõrmedega kergelt vajutades. Alustatakse rinnanibust, liikudes kergete ringjate liigutustega väljapoole. Selliselt kombatakse läbi rind ja kaenlaalune piirkond.

PÖÖRDU KOHE PEREARSTI POOLE, KUI MÄRKAD:

- uut „**tükki**“ või **tihendit** rinnas või kaenla all
- muutust rinna kujus, suuruses või nahavärvis
- rinnanibu või naha sissetõmmet
- eritist nibust
- valu või ebamugavustunnet ühes rinnas
- rinna punetust, apelsinikooretaolist nahka, haavandumist
- suurenenud kaenlaaluseid lümfisõlmi

NB!

Kas teadsid, et ka raseduse ajal võib tekkida rinnavähk. Kui rinnas on tihend ja kaenla all lümfisõlm(ed) suurenenud, pöördu kohe arsti poole.

KINGI ENDALE KINDLUSTUNNE

EMAKAKAELAVÄHK ON ENNETATAV

- Emakakaelavähk on sagedane naise tervist ohustav pahaloomuline kasvaja.
- Emakakael on kergesti uuritav ja vähile eelnevad seisundid on lihtsalt avastatavad günekoloogilise tervisekontrolli käigus.
- Peale suguelu alustamist võiks külastada naistearsti igal aastal.

Emakakaelavähi tekkepõhjused

Peamiseks riskiteguriks peetakse inimese papilloomiviirust (HPV), mis levib sugulisel teel. Papilloomiviiruseid on üle saja tüübi, vähki tekitab neist vaid osa. Ainult HPV-nakkus vähki ei põhjusta, vähk areneb mitme teguri koosmõjul. Enamikul juhtudest vabaneb organism ise HPV-nakkusest, kuid viirusele soodsate tingimuste korral jääb ta organismi ning muudab normaalse raku kasvajakaks.

NB! Kondoomi kasutamine ei kaitse alati HPV-nakkuse eest, sest viiruse levik toimub ka nahakontakti kaudu.

Emakakaelavähk on ennetatav haigus

- Tavaliselt areneb vähk 10-15 aasta jooksul pärast kõrge vähiriskiga HPV-ga nakatumist.
- Esialgu paiknevad muutused vaid emakakaela pinnakihi rakkudes. Jõudes haiguse jälile selles staadiumis, on vähi teket võimalik ära hoida.
- Tänapäeval on võimalik vaksineerida HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastu, naistearstid soovivad vaksineerida enne suguelu algust, kuid soovivad ka teistele vanusegruppidele.
- Vastavalt riiklikule immuniseerimiskavale vaksineeritakse 12-14 aastaseid tüdrukuid koolitervishoiutöötaja juures. Lapsevanema erisoovil on vaksineerimine võimalik ka perearsti juures. Tüdrukute vaksineerimine on vabatahtlik ja tasuta.
- Emakakaelavähi sõeluuringul osalemine ja regulaarne kontroll naistearsti juures on vajalik ka siis, kui oled HPV vastu vaksineeritud.

**Sagedasemad
kaebused, mis võivad
esineda emaka-
kaelavähi korral on:**

- ebaregulaarne veritsus tupest
- ravile allumatu, sageli halvalõhnaline voolus
- veritsus seksuaalvahekorra järel
- kaua kestev menstruatsioon (üle 10 päeva)

Naistearstid soovivad:

- Regulaarset kontrolli naistearsti juures
- HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastast vaksineerimist
- Emakakaelavähi sõeluuringul osalemist
- Sugulisel teel levivatest haigustest hoidumist, mittesuitsetamist

Rinna- ja emakakaelavähi sõeluuringut teostavate tervishoiuasutuste kontaktid ja lisainformatsiooni leiad:

www.cancer.ee
631 1730

www.haigekassa.ee
669 6630