



ÄRA JÄÄ HILJAKS!

VARAKULT AVASTATUD RINNAVÄHK ON RAVITAV



Sageli esinevad rindades tihendid ja sõlmed, mis enamasti on healoomulised muutused.



Väga oluline on naise enesevaatlus, et võimalikult vara avastada normist kõrvalekaldeid.



Rindade vaatlust peaksid tegema kõik üle **20-aastased naised**, et osata hinnata rinnanäärmete tavalist seisundit ja märgata neis tekkivaid muutusi õigel ajal.



Enesevaatlust peaksid kindlasti tegema kõrge riskiga naised, kelle lähisugulasel (näiteks emal või õel) on olnud rinnavähk, kes on ise põdenud rinnavähki või kelle rinnanäärmes on leitud healoomuline moodustis, mida on hinnatud vähieelseks.



25–50 aastased naised peaksid lisaks enesevaatlusele iga 2 aasta järel käima rindu kontrollimas ka arsti juures.



Naistele vanuses **50–69** pakub riik rinnavähi varaseks avastamiseks **tasuta rindade uuringut**, kutsudes ravikindlustatud naised iga **2 aasta järel rinnavähi sõeluuringule**. Sõeluuringu käigus on võimalik oluliselt varem avastada muutusi rinnanäärmetes.



Ravikindlustuseta naised saavad ennast samuti uuringule registreerida, kuid peavad uuringu eest ise tasuma valitud raviasutuse tasuliste tervishoiuteenuste hinnakirja alusel.



Peale **69** eluaastat peavad naised lisaks enesevaatlusele jätkama iga 2 aasta järel rindade kontrollimist arsti juures, sest oht rinnavähki haigestuda kasvab vanuse suurenedes.



Märgates rinnas tavatut muutust **pöördu kohe** perearsti vastuvõtule või rinnakabinetti Põhja-Eesti Regionaalhaigla diagnostikakliinikus või Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliinikus Tallinnas. Vajalik eelnev registreerimine. Teised teenusepakkujad leiad www.haigekassa.ee

LISAINFO

www.cancer.ee, www.haigekassa.ee, www.regionaalhaigla.ee,
www.itk.ee, www.kasvaja.net, www.rinnavahk.ee

Iga killuke sinust on hoolimist väärt!

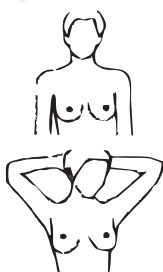


KUIDAS OMA RINDU KONTROLLIDA?

- Enesevaatlust on soovitatav teha regulaarselt üks kord kuus kindlal päeval.
- Parim aeg selleks on 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 kätt tõstes ülespoole

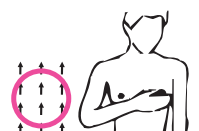


KÕIGE KERGEM ON RINDU KATSUDA PESEMISEL, KUI NAHK ON SEEBITATUD, SIIS ON EBATASASUSED JA VÕIMALIKUD SÕLMEKESED LIBEDA KÄE ALL KERGESTI TUNTAVALD.

- Vasakut rinda kombatakse parema käe sirgete sõrmedega kergelt vajutades.



- Alustatakse rinnanibust, liikudes kergete ringjate liigutustega väljapoole.



- Selliselt kombatakse läbi kogu rind ja kaenlaaluse piirkond.



- Sama korratakse parema rinnaga, kompamist teostatakse vasaku käega.



PÖÖRDU KOHE ARSTI POOLE, KUI MÄRKAD:

- "tükki", 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