Ära jää hiljaks!

VARAKULT AVASTATUD RINNAVÄHK ON RAVITAV

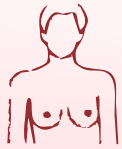
Kuidas oma rindu kontrollida?

- Enesevaatlust on soovitav teha regulaarselt üks kord kuus kindlal päeval.
- Parim aeg selleks on pärast menstruatsiooni, siis on rinnad pehmed ja neid on kergem kombata.

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

Toimi nii

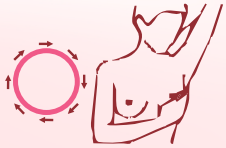


VAATA RINDU PEEGLIST ESMALT KÄED KÕRVAL JA SEEJÄREL KÄED KUKLAL:

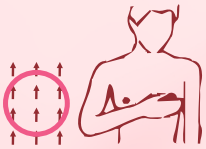
- kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuga

- 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 TUNTAVAD.



- 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.