



## EESTI VÄHILIIT PRESSITAEDE

15.oktoober 2019

### RINNA TERVISE PÄEV

**15. oktoobril** toimub juba kaheteskümnendat 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.

Rinna Tervise Päeva moto on:

**„Tervislik eluviis on eeldus rindade heale tervisele“**

**Ole füüsiliselt aktiivne, säilita normaalset kehakaalu ja toitu tervislikult - see on võimalus oluliselt vähendada rinnavähi tekke riski.**

- 25-33% rinnavähi juhtudest on põhjustatud liigsest kehakaalust (KMI 30 ja kõrgem) ja mitteaktiivsest eluviisist.<sup>1</sup> Väga oluline on täiskasvanueas säilitada kehamassiindeksit (BMI) vahemikus 18,5 – 24,9
- Juba üks alkohoolne jook päevas tõstab rinnavähki haigestumise riski 5%<sup>2</sup>
- On leitud selge seos hormoonasendusravi kasutamise ja rinnavähi tekke vahel. Tuginedes piisavale hulgale uuringutele on IARC seisukohal, et pikaajaline hormoonasendusravi kasutamine põhjustab rinnavähki.<sup>3,4</sup>
- Kombineeritud östrogeen/progesteron suukaudsete rasestumisvastaste vahendite kasutamist seostatakse rinnavähi tekke riski suurenemisega eelkõige noorte naiste seas. Suukaudseid rasestumisvastaseid vahendeid kasutavatel naistel on 15-25% kõrgem risk haigestuda rinnavähki, kui neil, kes pole suukaudseid rasestumisvastaseid vahendeid kunagi kasutanud.<sup>5</sup>
- Rinnavähi risk väheneb esmasrasedusega nooremas eas (alla 30 eluaasta), sünnituste arvu tõustes ja pikemaajalisema rinnaga toitmise tulemusel.<sup>5</sup>

### Fakte rinnavähist:

Rinnavähk on paljudes maailma maades kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Seda ka Eestis. Eestis diagnoositakse aastas vähiregistri andmetel üle 750 uue rinnavähijahu, viimastel aastatel on uute juhtude arv tõusnud umbes 10%. See tähendab, et 100 000 elaniku kohta avastatakse 107,29 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 28-s liikmesriigis tekib rinnavähk ühel naisel 8-st enne 85-ndat eluaastat. 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.

**2019. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud naisi sünniaastatega 1951, 1952, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967 ja 1969.**

Oluline on, et ka ennast terveks pidavad naised uuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast märku ei anna.

Rindade enesevaatluseks saab abivahendina salvestada iPhone ja Androidi nutitelefonidesse eestikeelse põhjalike juhenditega [enesevaatluse tasuta rakenduse](#).

**Eesti Vähiliit tänab firmasid [Avon Eesti OÜ](#) ja [Lindex OÜ](#) aktiivse ja pikaajalise toetuse eest rinnavähialasele ennetustegevusele Eestis!**

Teavituskliidid <https://cancer.ee/teavituskliid/>

**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/user/BreastHealthDay](https://www.youtube.com/user/BreastHealthDay)

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

**Statistika**

<https://cancer.ee/statistika-2/>

<http://www.tai.ee/et/tegevused/tervisestatistika>

<https://www.haigekassa.ee/soeluuring>

<https://www.haigekassa.ee/mooda-eesit-soitvate-mammograafiabusside-ajakava>

**Viited**

<sup>1</sup>The International Agency for Research on Cancer.

<sup>2</sup>Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. [Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis](#). Ann Oncol2012;24 (2):301- 8. 2008

<sup>3</sup>Women's Health Initiative Study ([www.whi.org](http://www.whi.org)).

<sup>4</sup>Million Women Study ([www.millionwomenstudy.org](http://www.millionwomenstudy.org)).

<sup>5</sup>Stewart BW, Wild CP, editors (2014). World Cancer Report 2014. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer

