



EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE

15.oktoober on RINNA TERVISE PÄEV

15. oktoobril toimub juba neljateiskümnendat aastat EUROPA DONNA (Euroopa Rinnavähi Ühendus) poolt algatatud üle-euroopaline 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: „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. 1 Väga oluline on täiskasvanueas säilitada kehamassiindeksit (BMI) vahemikus 18,5 – 24,9
- Juba üks alkohoolne jook päevas tõstab rinnavähki haigestumise riski 5%. (2)
- On leitud selge seos hormoonasendusravi kasutamise ja rinnavähi tekke vahel. Tuginedes piisavale hulgale uuringutele on IARC seisukohal, et pikaajaline hormoonasendusravi kasutamine põhjustab rinnavähki. (3,4)
- 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. (5)

- Rinnavähi risk väheneb esmasrasedusega nooremas eas (alla 30 eluaasta), sünnituste arvu tõustes ja pikemaajalisema rinnaga toitmise tulemusel. (5)

Fakte rinnavähist:

Rinnavähk on paljudes maailma maades kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Seda ka Eestis. 2018. aastal registreeriti Eestis **8783 uut vähijuhtu**, viimastel aastatel on uute juhtude arv tõusnud umbes 10%. See tähendab, et 100 000 elaniku kohta avastatakse 108,87 juhtu. Rinnavähk on kõige sagedasem pahaloomuline kasvaja naistel. Rinnavähk hõlmab peaaegu 1/5 kõigist pahaloomulistest kasvajatest.

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 rinnavähki avastada juba varases staadiumis.

2021. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ka ravikindlustamata naisi sünniaastatega 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969 ja 1971. Oluline on, et ka ennast terveks pidavad naised uuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast märku ei anna.

Mammograafiat tehakse alates 30.eluaastast rinnakaebustega naistele arsti saatekirja alusel ja alates 50.eluaastast profülaktiliselt iga kahe aasta järel.

Rindade enesevaatluseks saab abivahendina salvestada iPhone ja Androidi nutitelefonidesse eestikeelse põhjalike juhenditega enesevaatluse tasuta rakenduse. Allalaetav www.kasvaja.net

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

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

Vaata lisa www.haigekassa.ee/soeluuring või telefonil 16363 ja www.cancer.ee

www.haigekassa.ee/soeluuring#tab-mammograafiabussid

www.facebook.com/EuropaDonna

www.youtube.com/user/BreastHealthDay www.twitter.com/breasthealthday

Statistika:

www.tai.ee/et/tegevused/tervisestatistika

Viited:

1 The International Agency for Research on Cancer.

2 Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis. Ann Oncol 2012;24 (2):301- 8. 2008

3 Women's Health Initiative Study (www.whi.org).

4 Million Women Study (www.millionwomenstudy.org)

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