

Kampaania Roosa keep julgustab naisi ise regulaarselt rinnatervist kontrollima

Eesti [Vähiliit](#) koostöös loovagentuuriga Tank tuletavad kõikidele naistele meelde, et sama oluline kui regulaarne välimuse eest hoolitsemine, on ka igakuine enesevaatlus, mis on lihtsaim viis rindade kontrolliks ja rinnavähi ennetuseks. Enesevaatluse lihtsad juhised leiab [rinnavähk.ee](#) ja [kasvaja.net](#).

Üle Eesti on mitmetes juuksurisalongides kasutusel roosad keebid, millega tuletatakse naistele meelde enesevaatluse võtteid. Roosa keep, mida naine näeb juuksuritoolis terve seal istumise aja peeglist, annab esimesed juhtnöörid, kuidas rindade enesevaatlusega alustada, ning suunab Vähiliidu kampaanialehele Roosa keep, millel on juba põhjalikum informatsioon.

Salongi Helen Heinroos Hair asutaja **Helen Heinroos** rõhutab, et oluline on ennast kontrollida, et saaks olla kindel. "Olen ise regulaarne oma tervise kontrollija, nii emakakaelavähi kui nüüd ka rinnavähi. Kunagi öeldi mulle, et miks nii vara tulite rinnakontrolli, olete liiga noor! Ma arvan, et kui inimesel on kahtlus, on oluline, et ta võiks lasta ennast kontrollida vanusest hoolimata. Et ei juhtuks olukorda, kus talle lõpuks öeldakse "kus Sa varem olid!". Juuksurisalongid on väga hea koht naistele selliste sõnumite edasiandmiseks – siin aetakse ikka naistejutte kõige paremas tähenduses ning vestlemiseks ja lobisemiseks on aega," selgitas Helen Heinroos oma kampaaniaga liitumise tagamaid.

„Enesevaatlus, rindade tervis, rindade katsumine – see on justkui tabu. Tihti naised ei julge või häbenevad seda teha. See peab muutuma: just naised ise on oma tervise kõige tähtsamad jälgijad ja ainult naised ise saavad enesekontrolli käigus leida esimesi muutusi rinnakoes. Mina julgustan kõiki naisi – väga noortest kuni väerika eani ise enesevaatlusega regulaarselt tegelema,“ rääkis ise rinnavähist paranenud ja praegu mh Põhja-Eesti Regionaalhaiglas vähihaigete nõustamisega tegelev **Merike Värik**.

Värik lisab, et naised peaksid endast hoolima ja enda eest hoolitsema. „Juuksuris käime me, naised, vist küll peaaegu kõik regulaarselt. Sama oluline on hoolitseda tervise, sh rindade tervise eest. Igas kuus korra peaks iga naine oma rindu vaatlema ja õigesti läbi kompama, et leida võimalikud muudatused. Ning kui on vähegi mingi kahtlus, palun pöörduge arsti juurde. Ärge kartke või peljake – rinnatervis on väga-väga oluline. Ja veel! Kui te olete juba sõeluuringu sihtgrupis – palun osalege, see ei ole mitte riigi või arstide jaoks, vaid teie enda jaoks oluline – täna jätavad ligi pooled inimesed sõeluuringule tulemata. Aga see on vähim, mida oma tervise heaks teha saate, naised!“

„Õigeaegne ja täpne diagnoos annab inimesele võimaluse elada turvalisemalt, rahulikumalt, teadlikumalt ja tervemalt. Halvaloomulise haiguse ennetamiseks ja avastamiseks on vajalik meeskonnatöö, kus kesksel kohal on patsiendi enda ja arstide-õdede tähelepanelikkus erinevate rinnakaebuste ning sümptomite suhtes. See tähendab, et esimene, kes oma tervise ja sealhulgas rindade osas peab tähelepanelik olema, on naine ise,“ sõnas Tartu Ülikooli Kliinikumi onkoloog rinnavähikirurg, mammoloog ja günekoloogiline onkoloog,

vanemarst **Jaak Lehtsaar** ning lisas, et „rinnavähi varajane avastamine annab võimaluse teostada vähiravi optimaalsemalt ja säästvalt ning on alus võimalikule täielikule tervenemisele“

- Avastades enesekontrolli käigus rinnast „tüki“, tasub meeles pidada, et enamik rinnas leiduvatest tihenditest on healoomulised muutused.
- Rinnavähi sümptomid on erinevad – tihketest „tükkidest“ ja tursest kuni nahamuutusteni -, kuid enamasti ei anna rinnavähk üldse väljendunud haigustunnuseid. Rindades esinevad tihked tükid võivad olla liiga väikesed, et neid ise katsudes leida. Oluline on teada, et rinnavähile sarnased sümptomid võivad olla tingitud ka mittekasvajalistest haigustest, nagu infektsioon või tsüst.
- Kõige olulisem selle haiguse puhul on avastada ta varakult, kui ta ei ole veel levinud oma tekkekohast kaugemale – lähedalasuvatesse lümfisõlmedesse ja teistesse organitesse. Rinnavähk on progressiivne haigus, mida varem ta areng peatatakse, seda paremad on ravitulemused.
- Rinna erinevaid seisundeid ja haigusi on väga palju. Kõige tähtsam on õigeaegselt leida/väljastada pahaloomuline kasvaja või kinnitada healoomuline muutus. võimalikult kiire suunamine rinnauuringutele, mis toimuvad selleks spetsialiseerunud ravisutustes, koostöös radioloogide ja patoloogidega.

Vähiliidu Roosa keebi kampaaniat toetavad sotsiaalmeedias aktiivsed **mõjuisikud**, teiste seas näiteks Lenna Kuurmaa, Liis Lemsalu, Merlin Miido, Liis Velsker ja Mallukas, Jana Boberg, Mädleen Mustonen, Anna Saar jt.

Juuksurisalongidest osalevad nt Salon+ kett, Big Apple, Helen Heinroos Hair, salonge on kaastatud üle Eesti Tallinnas, Tartus, Rakveres, Tõstamaal, Haapsalus, Lihulas, Pärnus, Jõhvis.

Kampaaniale panid õla alla Novartis Eesti, Merck Sharp & Dohme, Astra Zeneca Eesti, Pfizer Eesti ja Roche Eesti.

TAUSTAINFO

Iga vähk on ainulaadne. Vähk tekib, kui raku DNA saab kahjustatud või muteerub nii, et organism ei ole võimeline kahjustust ära tundma ja parandama. Kahjustunud rakud võivad hakata kasvama moodustades kasvaja ja kahjustades organeid. Vähk on Eestis surma põhjuselt südame-veresoonkonna haiguste järel teisel kohal: igal aastal registreeritakse Eestis ca 3800 vähisurma juhtu, mis moodustab ligi veerandi kõigist surmadest.

Tervise Arengu Instituudi (TAI) hallatava vähiregistri andmetel diagnoositi 2019. aastal 8907 vähi esmasjuhtu, neist meestel 4439 ja naistel 4468. Seda on praeguse seisuga 59 juhu võrra vähem kui 2018. aastal, kuid vähijuhtude arve täpsustatakse veel ka järgnevatel aastatel – 2019. aastal kinnitust leidnud vähijuhtude arv võib veel suurened.

<https://www.tai.ee/et/uudised/2019-aastal-diagnoositi-eestis-8907-vahi-esmasjuhtu>

Statistika järgi haigestub iga kaheksas naine rinnavähki. Eestis diagnoositakse igal aastal umbes 750 uut rinnavähijuhtu naistel ja 3–4 mehel. Skriiningprogramm vähendab naiste

rinnavähki suremuse riski 30–35%, kuid oodatav osalusmäär peaks olema vähemalt 70%. Eestis oli see viimaste avaldatud andmete järgi 56%, see on väikses kasvutrendis.

Vähiravi kõige olulisem komponent, mis määrab ravi edukuse, on varajane avastamine. Iga vähki haigestunud inimest saab ravida, isegi kui igaüht ei ole võimalik terveks ravida. Elu kvaliteet on vähiravi eesmärgina omandamas aina tähtsamat rolli elu pikendamise kõrval. Tänapäevaste ravimeetoditega võib vähk olla krooniline haigus. Näiteks rinnavähi varajasel avastamisel on võimalik haigus ka 100% võita.