

### **15.oktoober on RINNA TERVISE PÄEV**

15. oktoobril toimub juba viieteiskümnendat 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.

**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. 2019. aastal registreeriti Eestis **845 uut rinnavähijuhtu**, nendest 4 juhtu meestel. Väga oluline on, et naised hooliksid 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.

**2022. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970 ja 1972.**

Sihtrühma naistel on võimalik rinnavähi sõeluuringul osaleda ka mööda Eestit sõitvates [mammograafiabussides](#).

Rinnauuringule saavad naised minna ka siis, kui nad ei kuulu sõeluuringu sihtrühma. Selleks tuleb pöörduda oma pere- või naistearsti poole, kes kontrollib Sinu tervist ja vajadusel suunab saatekirjaga rinnauuringule. Teiseks võimaluseks on broneerida aeg rinnakabinetti, kuhu saab pöörduda ilma saatekirjata ja tasuta (visiiditasu 5 eurot). Rinnakabinetti on oodatud igas vanuses naised, kel on küsimusi või probleeme rindadega.

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

[www.haigekassa.ee/soeluuring#tab-mammograafiabussid](http://www.haigekassa.ee/soeluuring#tab-mammograafiabussid)

[www.cancer.ee](http://www.cancer.ee)

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

Statistika:

[www.tai.ee/et/tegevused/tervisestatistika](http://www.tai.ee/et/tegevused/tervisestatistika)

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

kasvaja.net/rinnavähk <https://www.youtube.com/watch?v=7Mgn0HUNIs8>

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

[www.facebook.com/EuropaDonna](http://www.facebook.com/EuropaDonna)

[www.youtube.com/user/BreastHealthDay](http://www.youtube.com/user/BreastHealthDay) [www.twitter.com/breasthealthday](http://www.twitter.com/breasthealthday)

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](http://www.whi.org)).
4. Million Women Study ([www.millionwomenstudy.org](http://www.millionwomenstudy.org))
5. Stewart BW, Wild CP, editors (2014). *World Cancer Report 2014*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer