

Rintojen

omatarkkailu

Tunne rintasi ry



TUNNNE
RINTASI

Rintojen omatarkkailu

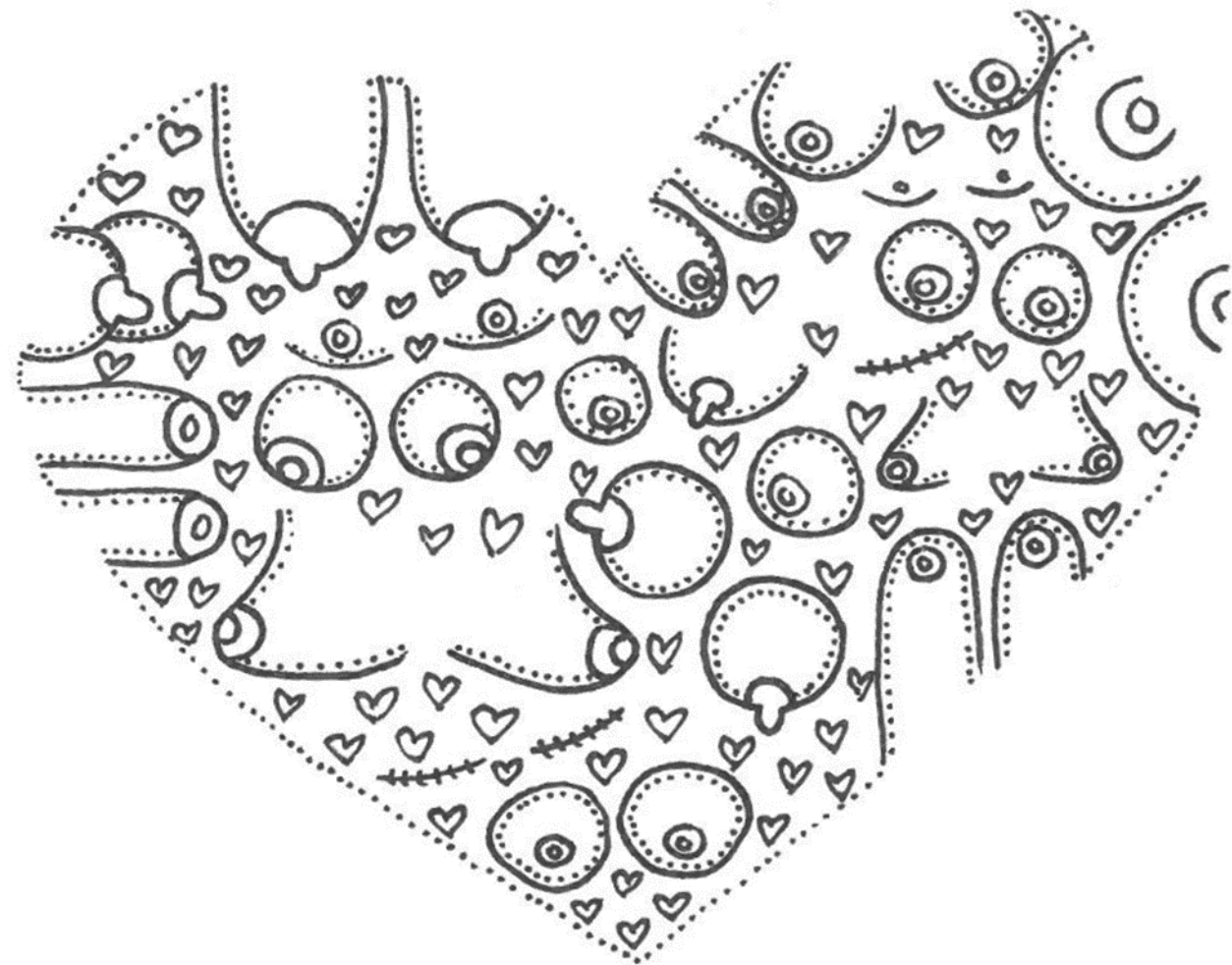
- Miksi?
- Mitä?
- Miten?

Näihin kysymyksiin saat vastauksen tässä esityksessä



Miksi?

- opit tuntemaan omat rintasi
- havaitset poikkeavan muutoksen mahdollisimman varhain
- hakeudut lisätutkimuksiin ja tarvittaessa hoitoon mahdollisimman varhain



Mammografiaseulontatutkimuksiin
kutsutaan tällä hetkellä
50-69-vuotiaat naiset.

Niillä, joilla on todettu kohonnut
perinnöllinen alttius, tutkimukset
aloitetaan jo aiemmin.



Suomen säteilylaki edellyttää, että seulontaan kuulumattomia mammografiatutkimuksia saa tehdä vain, jos rinnasta löytyy selkeä muutos. Tutkiminen edellyttää lääkärin lähetteen.

Mammografiatutkimuksissa ei siis voi lain mukaan käydä "varmuuden vuoksi".

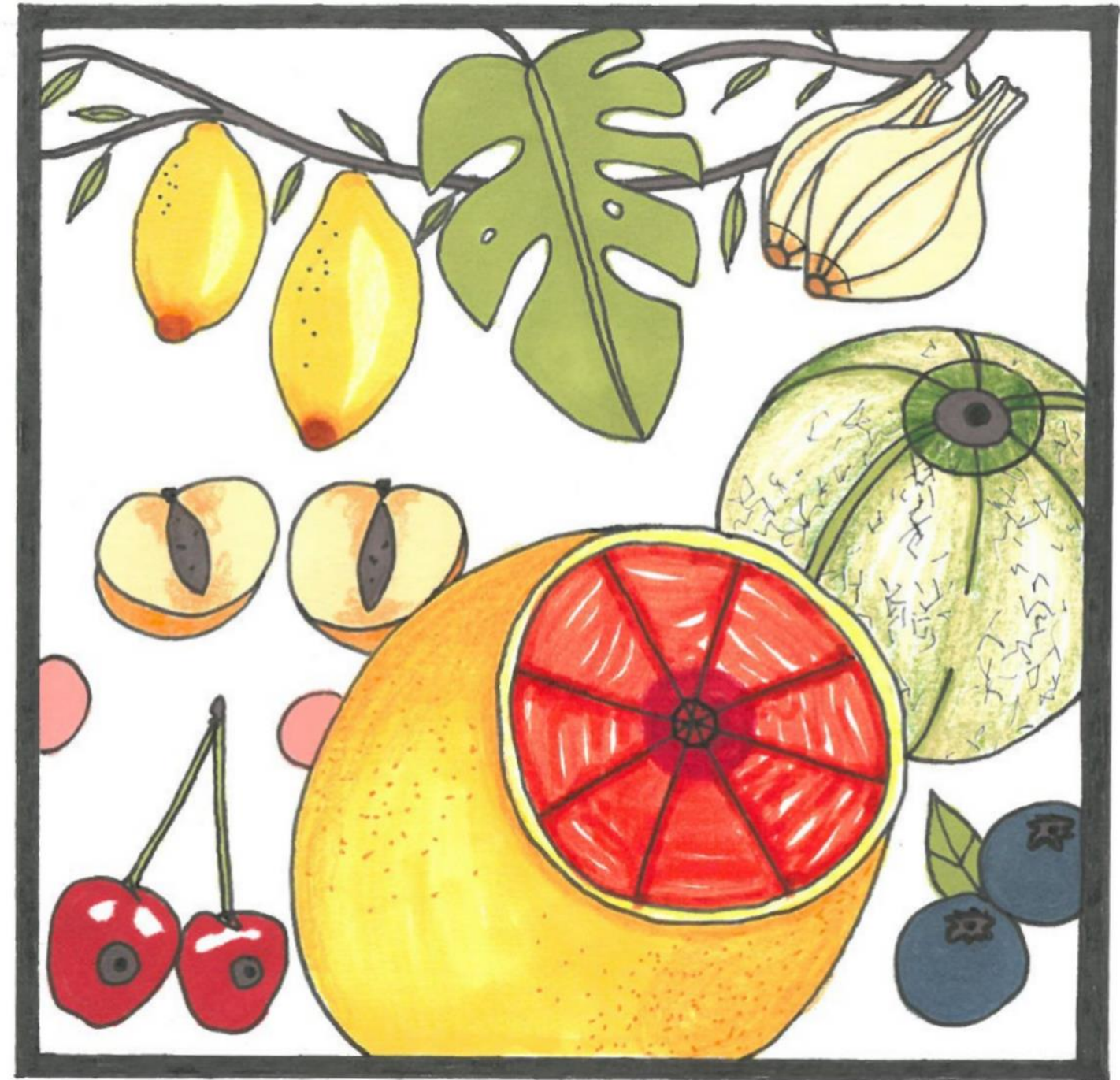
Kun seuraat rintojesi terveyttä säännöllisesti itse ja tunnet niiden rakenteen, voit huomata mahdolliset muutokset aiemmin.

Olet rintojesi paras asiantuntija.

- Rintasyövän oireita voivat olla rinnassa tuntuva kyhmy tai ulkoiset muutokset.
- Oireet on hyvä tuntea niin oman, kuin muidenkin terveyden vuoksi.
 - Voi olla, että jossain tilanteessa tulee keskustelua esim. pitkäaikaisesta ihottumasta, jota keskustelukaveri ei tunnista mahdolliseksi rintasyövän oireeksi.
- Säännöllisellä rintojen omatarkkailulla voi huomata muutokset ja hakeutua tarkempiin tutkimuksiin varhaisemmassa vaiheessa, kuin jos muutos löytyisi sattumalta.
- Varhain havaittu rintasyöpä on usein helpommin hoidettavissa.

Keskustelunaiheita:

- Seuraatko rintojesi terveyttä? Miten?
- Jos et seuraa, mikä on ollut esteenä?





Video rintasyövän oireista

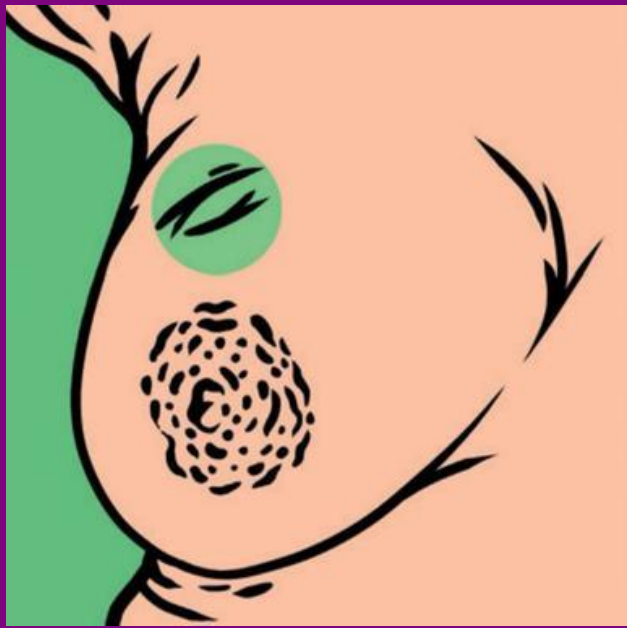


Mitä?

Rintasyöpä voi oireilla ulospäin ja/tai tuntua rintoja tunnusteltaessa.

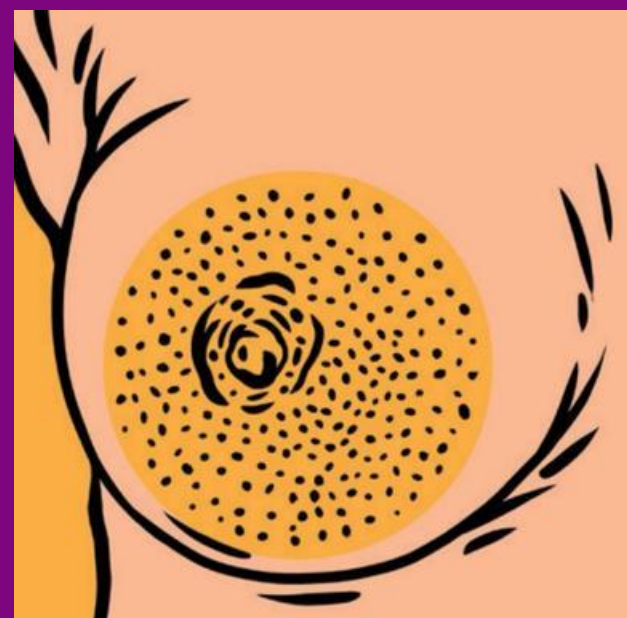
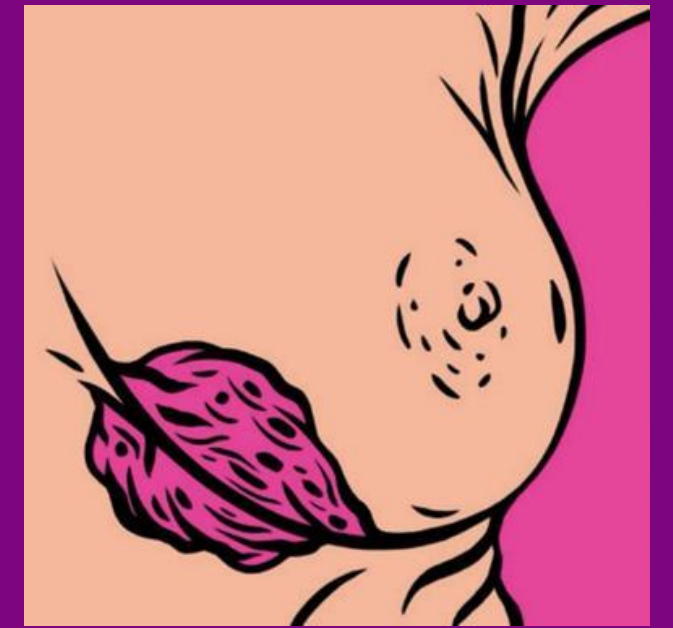
Rintojen omatarkkailussa on tärkeää rintojen katselu ja tunnustelu.





Rintasyövän oireita ovat:

- Ympäristöön kiinnittynyt, aristamaton kyhmy
- Ihon tai nännin vetäytyminen sisäänpäin
- Kiristävä alue tai tiivistymä
- Kuumotus
- Rinnan muodon, kimmoisuuden tai koon muutos
- Appelsiini-iho
- Ihottuma tai haavauma, joka ei parane
- Kirkas tai verinen erite nännistä



Omatarkkailu kannattaa



sattumalta löytynyt kyhmy

ei omatarkkailua

pingispallo
n.3,6cm



omatarkkailulla löytynyt
kyhmy

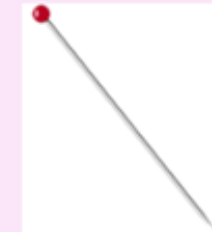
useimmiten paikallinen, ei
levinnyt rintasyöpä

5centin kolikko
n.2,1cm



omatarkkailussa
kokenut,
joka tuntee rintansa

metsämustikka
n.1cm



mammografiassa
havaittava kyhmy

nuppineulan pää
n.0,25cm

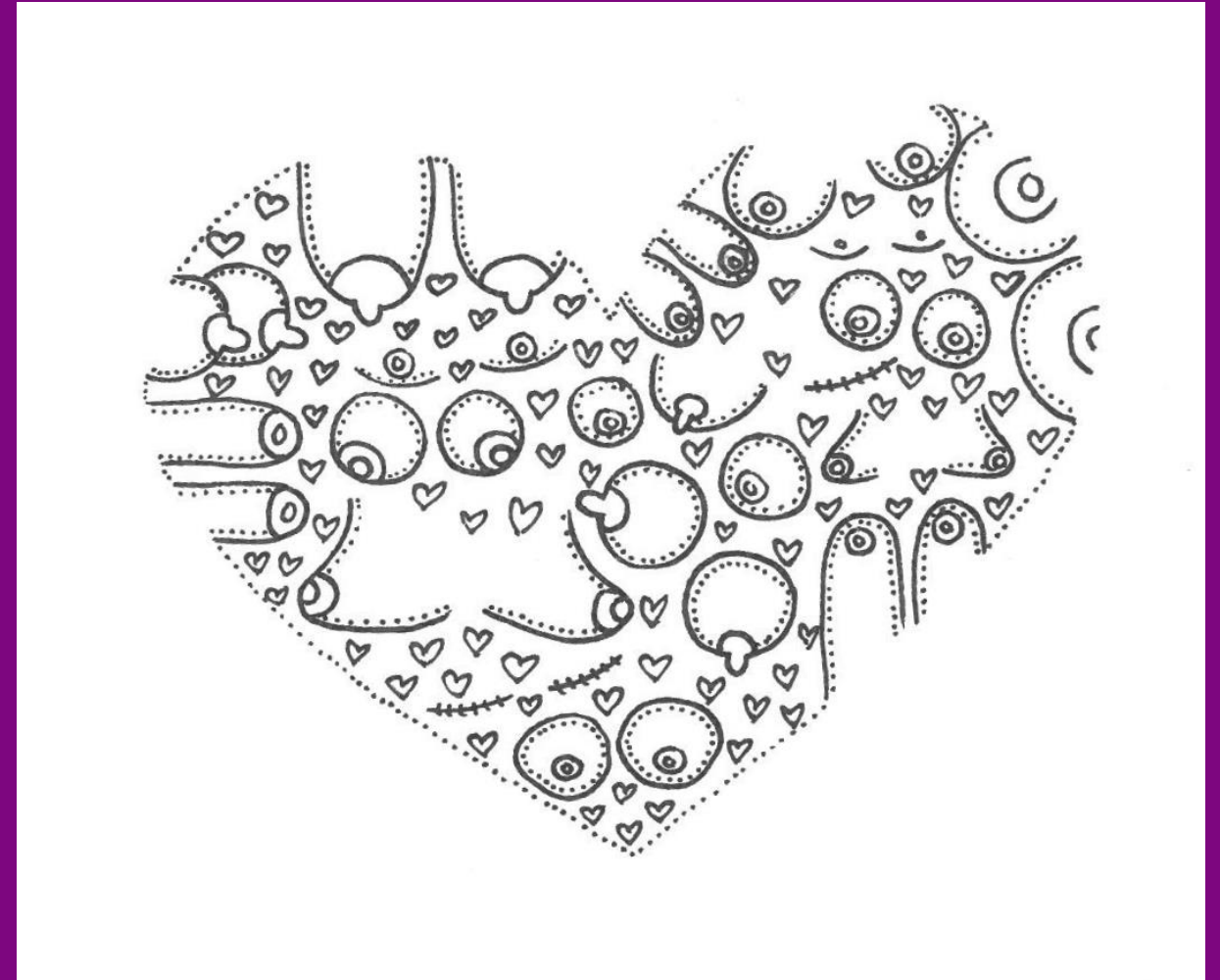
Miten?

OMATARKKAILU = katselu

OMATARKKAILU = tunnustelu

Tärkeää

- säännöllisyys – tuntuma omiin rintoihin säilyy
- rinta tuntuu erilaiselta eri elämänvaiheissa
- valtaosa kyhmyistä on hyvänlaatuisia





Kiinnitä huomiota kaikkeen mitä et
aiemmin ole nähnyt tai tuntenut

Kyhmy

- rintasyövän tyypillisin oire
- voi olla sileä tai epätasainen
- ei muutu kuukautiskierron mukaisesti

Tuntemukset rinnassa

- kihelmöinti, kuumotus, kutina tai kipu
- kimmoisuuden tai muodon muutos
- tuntuu erilaiselta kuin aiemmin



Omatarkkailuvideo



Pitääkö olla huolissaan?

Moni muhkura kuuluu rintaan.

Jos löydät rinnoistasi muutoksia, älä huolestu, moni muutos on vaaraton.

On tärkeää seurata muutoksia.

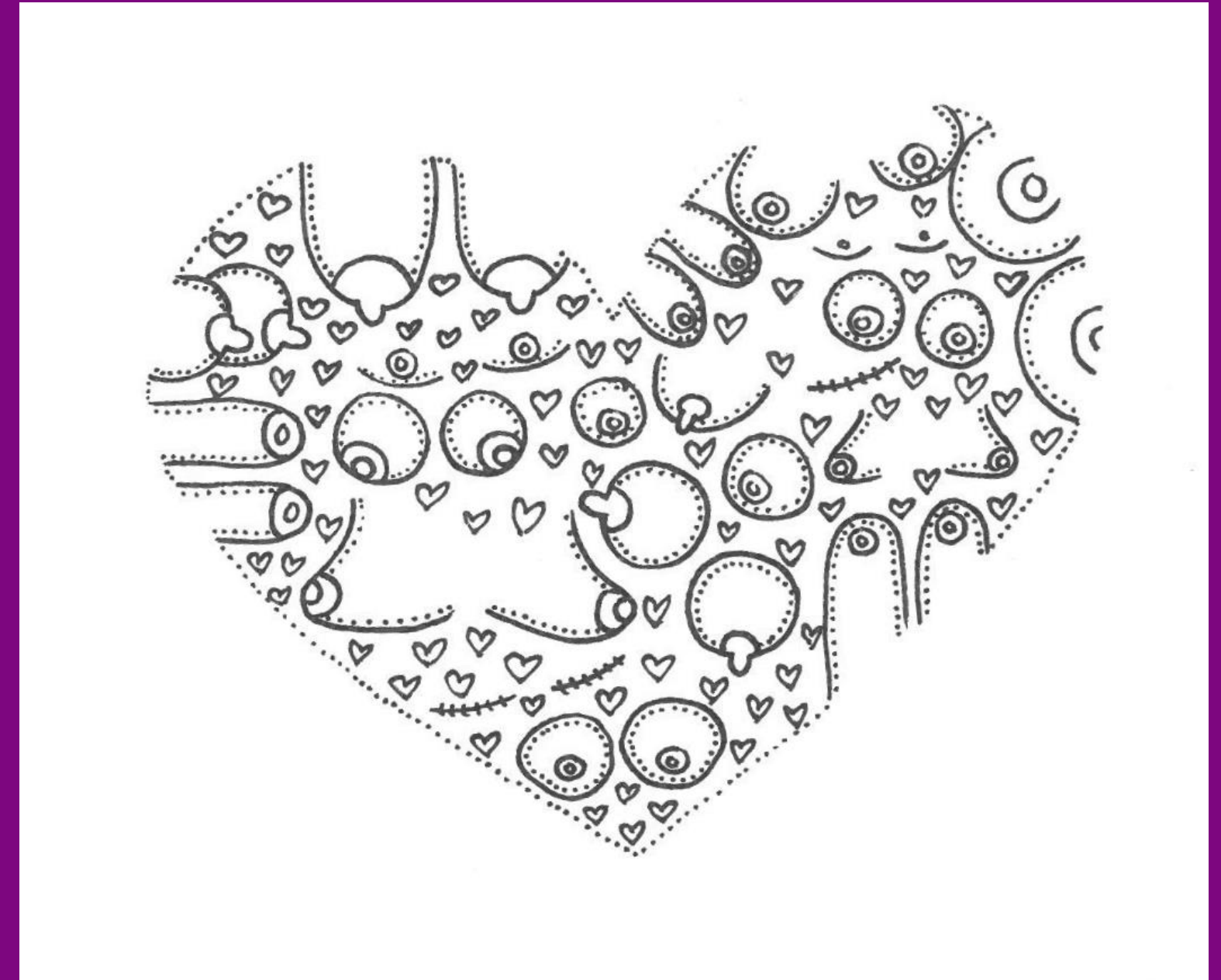


Jos huoli kuitenkin herää?

Jos löydät poikkeavan muutoksen tai olet epävarma löydöksestäsi, ota yhteys terveydenhuoltoon.

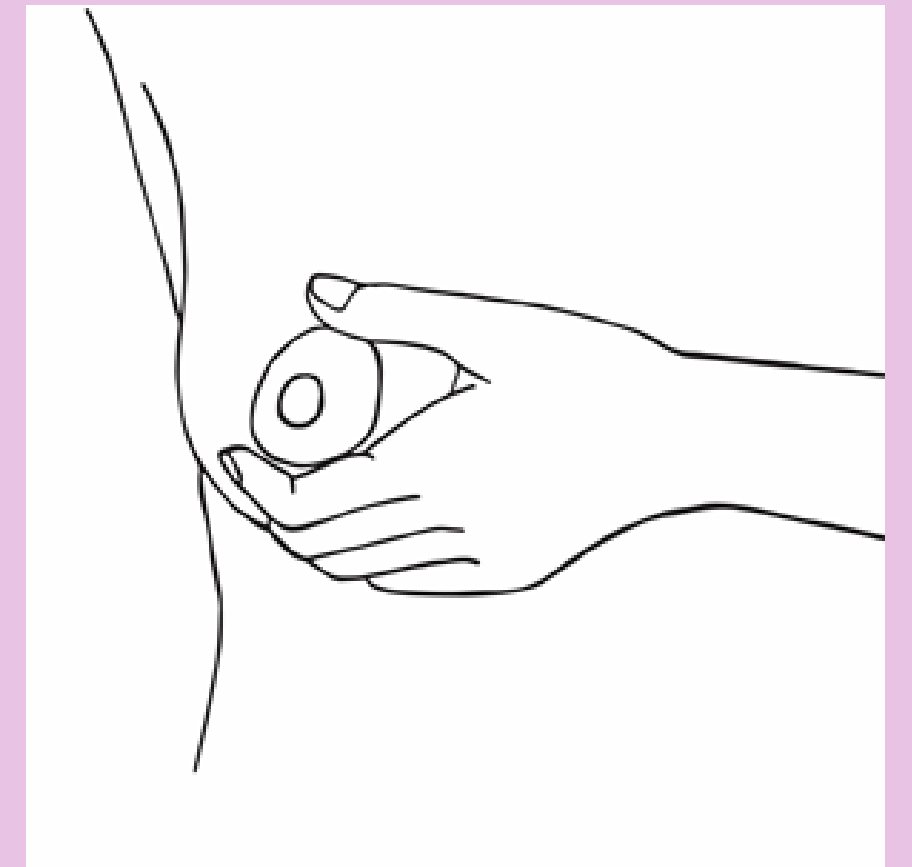
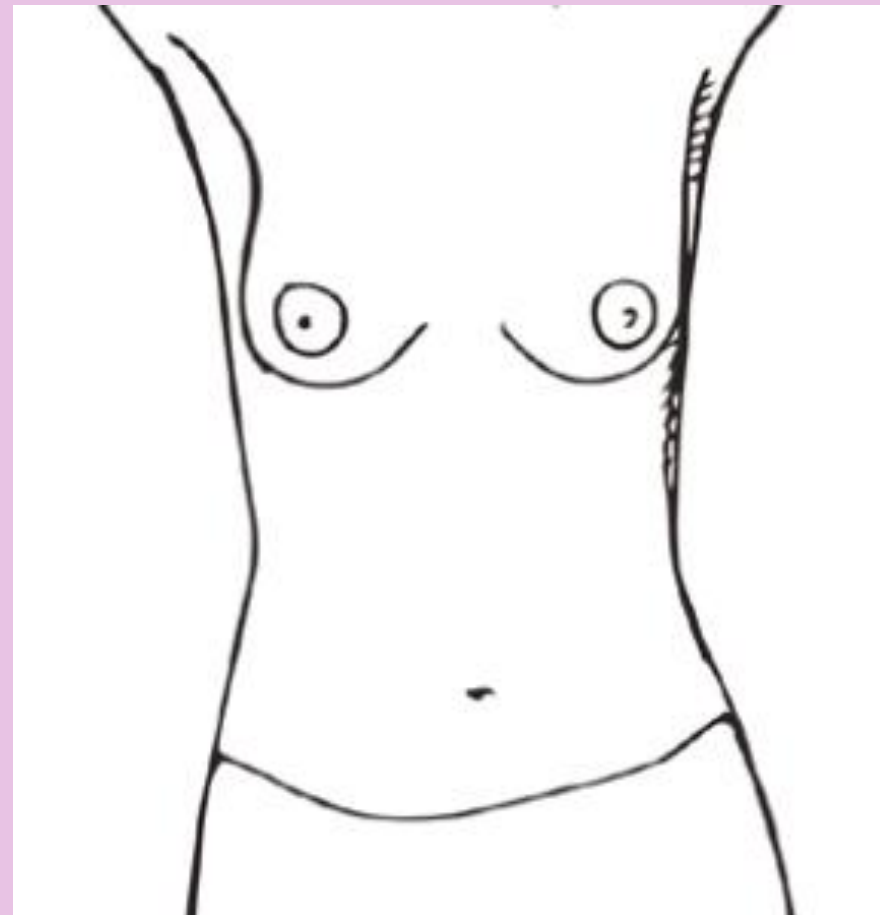
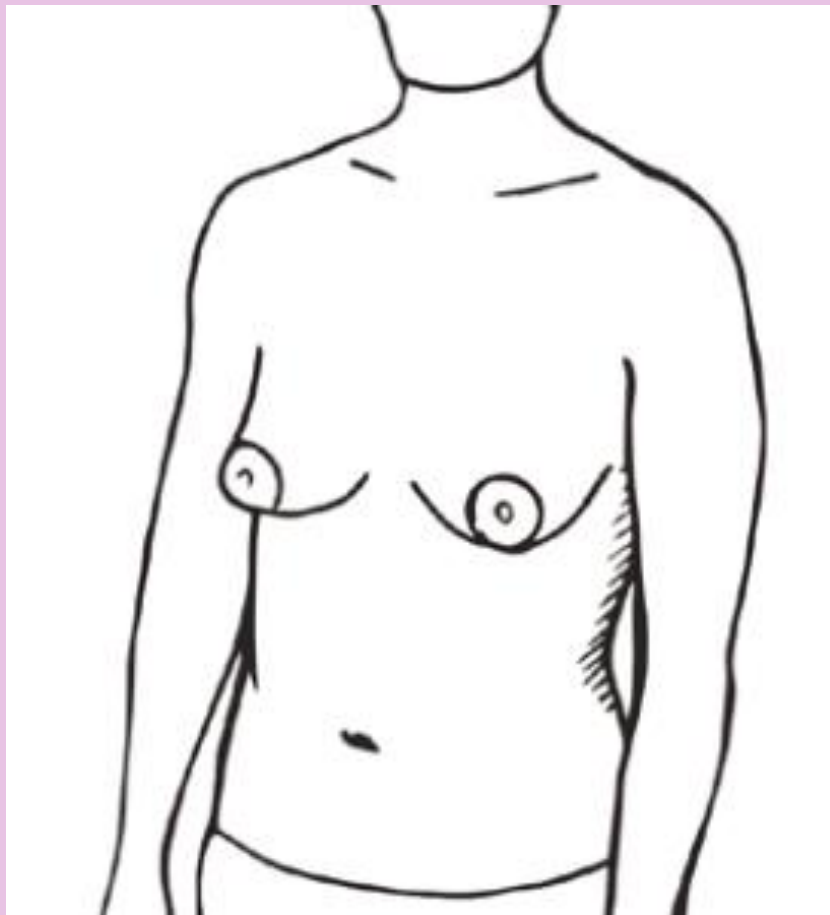
He tutkivat rinnat ja lähettävät tarpeen mukaan jatkotutkimuksiin, joita ovat:

- mammografia
- ultraäänitutkimus
- mikroskooppiset tutkimukset
- laboratoriotutkimukset



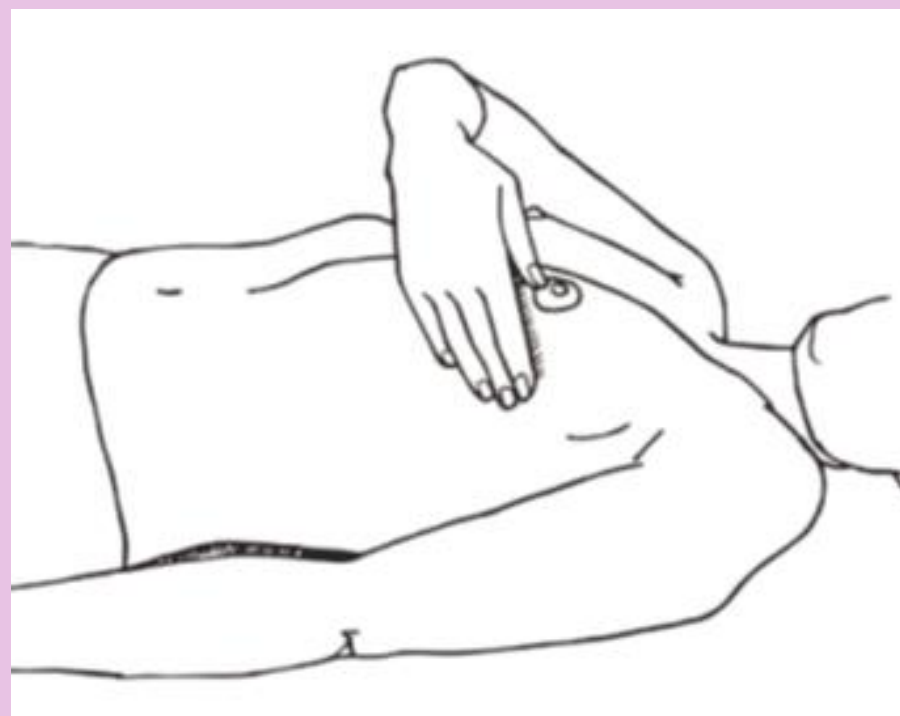
Katselu

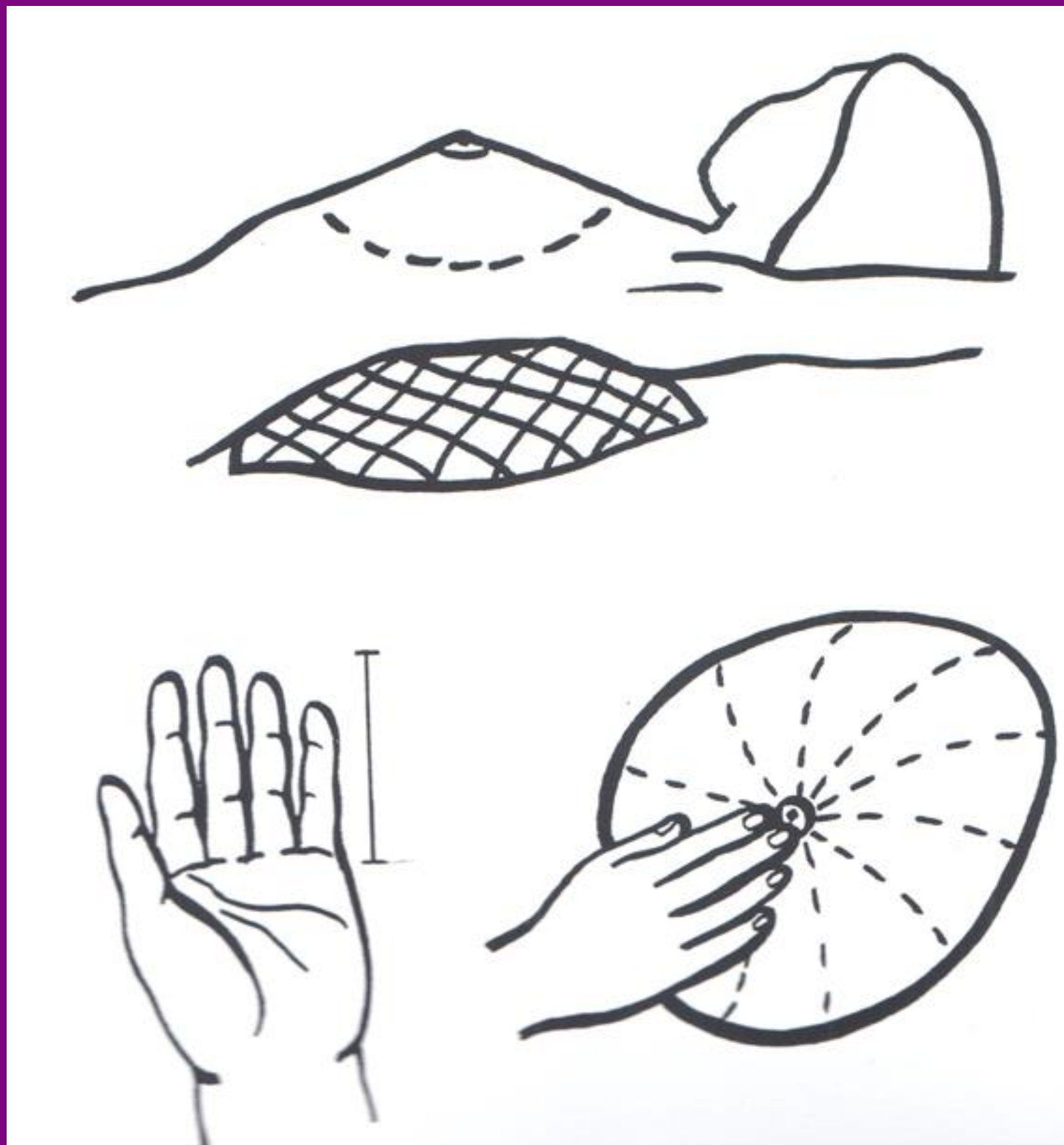
Katsele rintoja peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Katso myös rinnan alle. Kiinnitä huomiota rintojen kokoon ja muotoon sekä muutokseen ihosta ja nännissä. Kokeile hellästi puristamalla tuleeko nännistä eritettä.



Tunnustelu

Tunnustele molemmat rinnat selällään maaten. Kierrä koko rinta kehämäisesti, lohko kerrallaan, sormet suorina ja yhteen liitettyinä. Toista kolmesti tutkittavan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolelle. Tunnustele myös kyljet ja kainalot. Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti. Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos huoli herää.



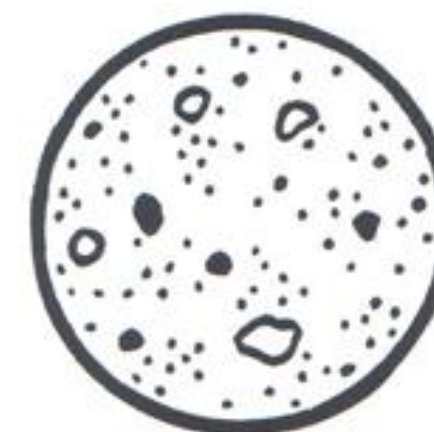


RINNAT ERI IKÄKAUSINA



15–25 vuotta

Rinnat
tuntuvat
ryynimäisiltä
ja tiiviiltä



25–55 vuotta

Rinnassa on
epäsäännöllistä
kyhmyisyyttä



Yli 55 vuotta

Rinnat
tuntuvat
tasaisilta
ja pehmeiltä

Rinnoista voi löytyä erilaisia vaarattomia kyhmyjä, joita voivat olla:

- Mastopatia: kyhmymäinen epätasaisuus rinnassa, aristaa etenkin ennen kuukautisia
- Fibrokystiset muutokset eli kystat: maitotiehyisiin muodostuneita nestemäisiä rakkuloita, koko vaihtelee kuukautiskierron mukaan

- Fibroadenoomat: liikkuva, tarkkarajainen kyhmy. Tavallisia nuorilla naisilla
- Lipoomat eli rasvapatit: pehmeä, aristamaton, kohtalaisen liikkuva
- Arvet



Rintaimplantit

- Voivat hankaloittaa muutosten havaitsemista.
- Eivät ole este mammografialle. Kuvia otetaan enemmän. Jotta kuvat onnistuvat, implantteja siirretään. Tähän käytetään eri menetelmiä riippuen siitä, mihin implantit on kiinnitetty.
- Implantti tuntuu kovalta ja tarkkarajaiselta.
- Implantin ympärille muodostuu arpikapseli, joka tuntuu ympäröivää kudosta kovemmalta.

Omatarkkailu rintasyöpähoitojen jälkeen

Leikkausten jälkeen rintojen omatarkkailu, katselu ja tunnistelu, kuten ennen sairastumista.

Lisäksi seurattava:

1. Hoitoalueella:

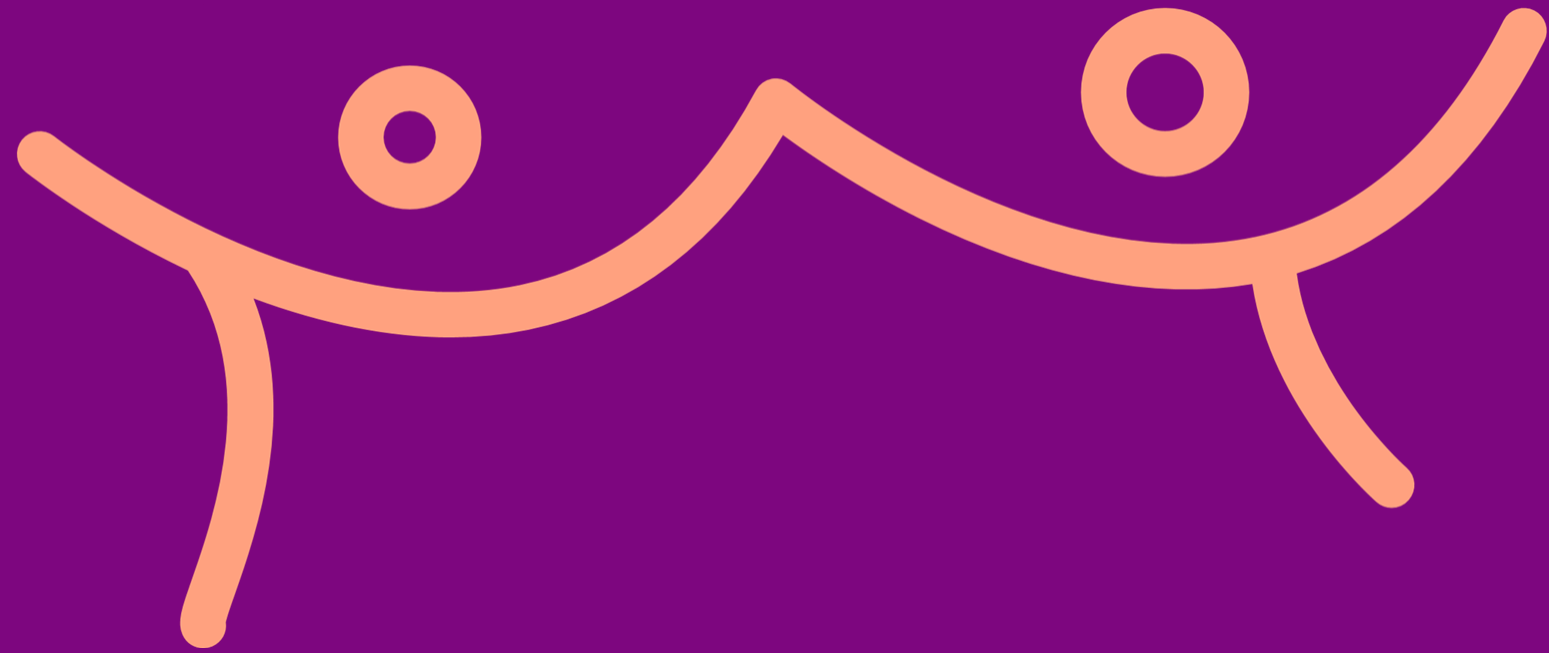
- näppylät, ihottuma, haavaumat
- muutokset leikkausarvessa
- kyhmyt ja kovettumat

2. Kainalossa tai soliskuopan alueella:

- kyhmyt ja kovettumat

HUOM. Hoidetun alueen paraneminen kestää 1-6 kk



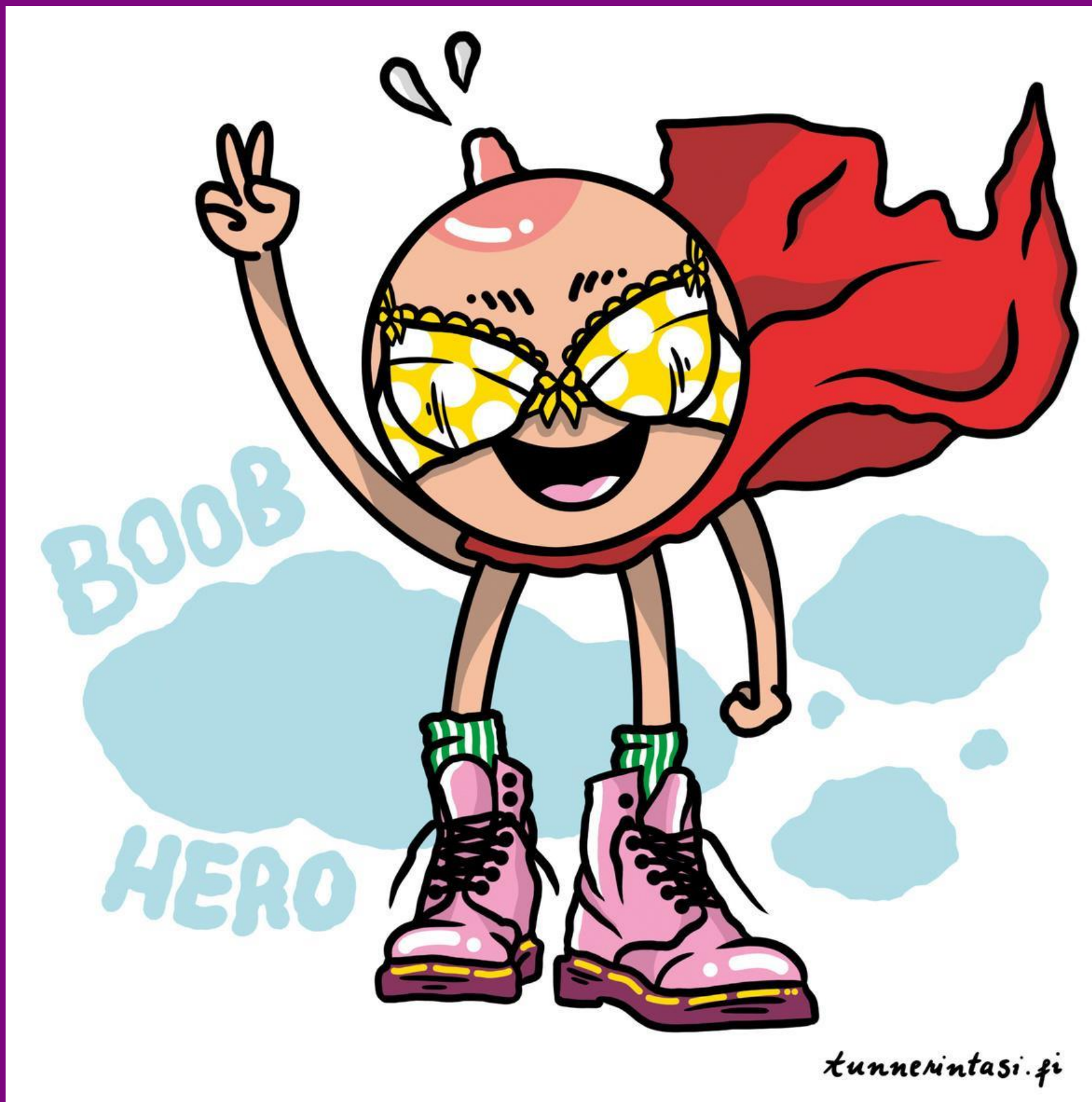


Rintasyöpä miehillä ja transihmisillä -video



Keskustelunaiheita:

- Miten voisit itse levittää tietoa rintojen omatarkkailusta ja rintasyövän oireista?
- Oletko ollut huolissasi omassa tai jonkun muun rinnassa tapahtuneista muutoksista?



Otamme mielellämme vastaan palautetta sekä ideoita tämän kokonaisuuden kehittämiseksi.

Ole rohkeasti yhteydessä myös muissa asioissa:

Tunne rintasi ry
Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki
info@tunnerintasi.fi
www.tunnerintasi.fi



Facebook: Tunne rintasi
Twitter: @tunnerintasi
Instagram: @tunnerintasi
YouTube: Tunne rintasi
Tiktok: @tunnerintasi
Linkedin: Tunne rintasi ry