

Rinna tervise kabinet (mammoloog)

Rinna tervise kabinetti võivad pöörduda naised, kes soovivad kontrollida oma rindu või kellel on rindadega seotud kaebused. Rinnauuringut viivad läbi kogunud naistearstid ja ämmaemandad. Rinnakabinetis saab abi ja õpetust ka rindade iseseisvaks kontrolliks. Pöörduma peab kindlasti, kui naine tunneb rinnas tükke, sõlmi, mügarikke või teisi muutusi. Vajadusel suunatakse patsient lisauuringutele. Kiiret sekkumist vajavate rinnaga seotud probleemide puhul on võimalik teostada mammograafiauuring vastuvõtuga samal päeval.

Rinna tervise kabineti naistearsti või ämmaemanda vastuvõtule tulemiseks ei ole saatekirja vaja.

Uuringule on eriti oluline pöörduda siis, kui märkate:

- valutut „tükki“, tihendit rinnas või kaenla all,
- muutusi rinna kujus, suuruses või nahavärvis,
- eritist rinnanibust,
- rinnanibu või naha sissetõmmet,
- valu või ebamugavustunnet ühes rinnas,
- rinna punetust, apelsinikooretaolist nahka, haavandumist,
- suurenenud kaenlaalused lümfisõlmi.

Kuidas ise oma rindu kontrollida?

Vaadake rindu peeglist esmalt käed kõrval ja seejärel käed kuklal:

- kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuga,
- kas nahk on sile ja ühtlane, tavalist värvi,
- kas rinnanibud näivad normaalsed ja liiguvad kätt tõstes ülespoole.

Kõige kergem on rindu katsuda pesemisel, kui nahk on seebitatud, siis on ebatasasused ja võimalikud sõlmekesed libeda käe all kergesti tuntavad.

- Vasakut rinda kombatakse parema käe sirgete sõrmedega kergelt vajutades.
- Alustatakse rinnanibust, liikudes kergete ringjate liigutustega väljapoole.
- Selliselt kombatakse läbi kogu rind ja kaenlaalune piirkond.
- Sama korratakse parema rinnaga, kompamist teostatakse vasaku käega.

Vastuvõtuaegade broneerimine on võimalik ITK kõnekeskuse telefonil 6 66 1900, ITK registratuurides kohapeal, läbi [iPatsiendi](#), rind [at] itk.ee või läbi üleriigilise [digiregistratuuri](#).

NB! Rinna tervise kabinetti võivad pöörduda ka mehed, sest ka neil esineb rindadega probleeme.

Rinna tervise kabinetid asuvad ITK Magdaleena üksuses Pärnu mnt 104.

Kontakt

- Rinnakabineti sekretär Külli Paiste, tel 5883 5970