IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Rindade enesekontroll

Käesoleva infolehe eesmärgiks on tutvustada patsiendile rindade enesekontrolli vajalikkust ja selle võtteid.

Rinnavähk on Eestis naistel kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja ning see ei põhjusta tavaliselt haiguse alguses enesetunde muutust ja valu.

Muutuste varajaseks märkamiseks ja avastamiseks soovitatakse naistel alates 20. eluaastast regulaarselt ise oma rindu kontrollida. Varakult avastatud rinnavähk on ravitav.

Rindade enesekontrolliks peate oma rindu vaatlema ja sõrmedega kompima. Enesekontrolli peaksid kindlasti tegema suure rinnavähiriskiga naised.

Kõrge rinnavähiriskiga on naised:

- kes on põdenud rinnavähki,
- kelle rinnanäärmes on leitud healoomuline muutus, mida hinnatakse rinnavähiriski suurendavaks muutuseks,
- kelle lähisugulasel on rinnavähk avastatud alla 50-aastaselt,
- kelle ema- või isapoolsel lähisugulasel on avastatud rinna- või munasarjavähi teket soodustav geenimutatsioon,
- kelle ema- või isapoolsel ühel või enamal sugulasel on avastatud rinnavähk,
- kelle ema- või isapoolsel ühel või enamal sugulasel on avastatud munasarjavähk,
- sugulastel on rinnavähk avastatud meestel.

Kindlasti pöörduge perearsti või rinna tervise kabineti spetsialisti vastuvõtule, kui enesekontrolli käigus märkate:

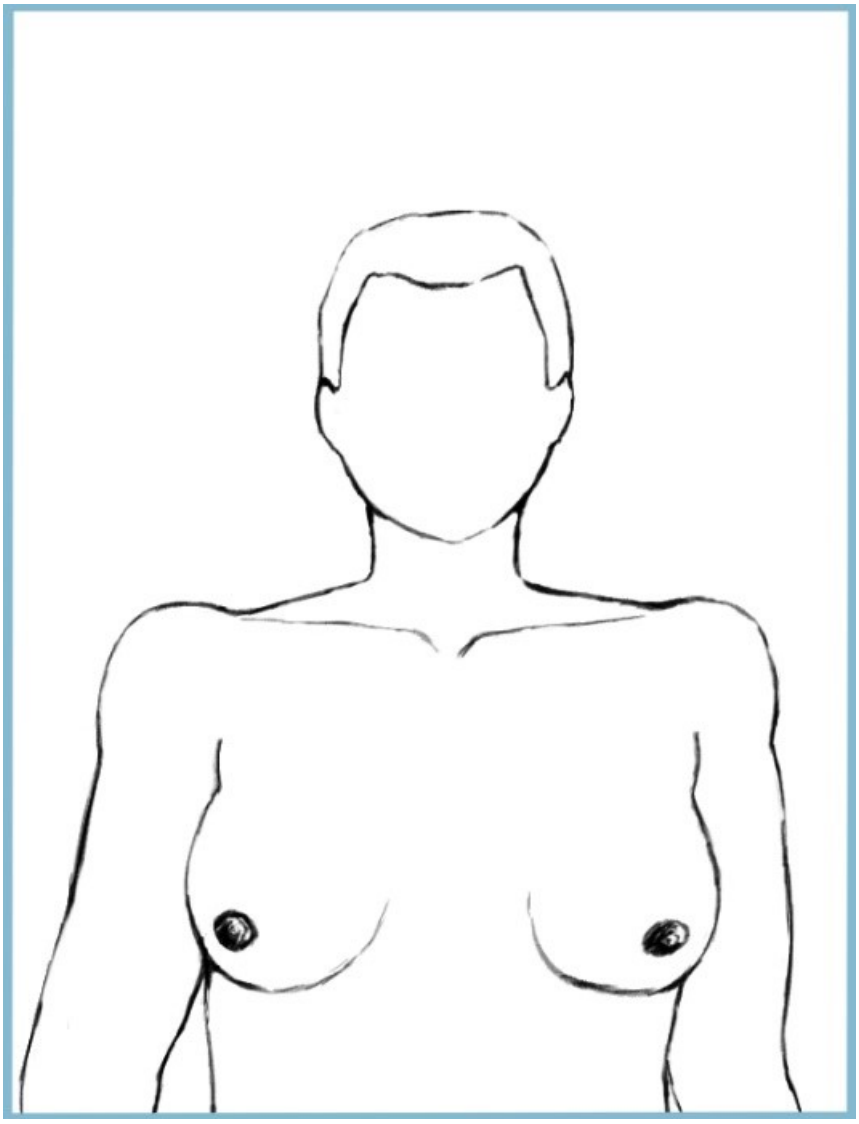
- muutust rinna kujus, suuruses või rinna naha värvis;
- sõlmi, tihendeid või „tükki“ rinnas või kaenla all;
- muutunud rinnanibu, näiteks rinnanibu on sissetõmbunud;
- eritist rinnanibust;
- rinna punetust, haavandumist, apelsinikooretaolist nahka rinnal;
- suurenenud kaenlaaluseid lümfisõlmi.

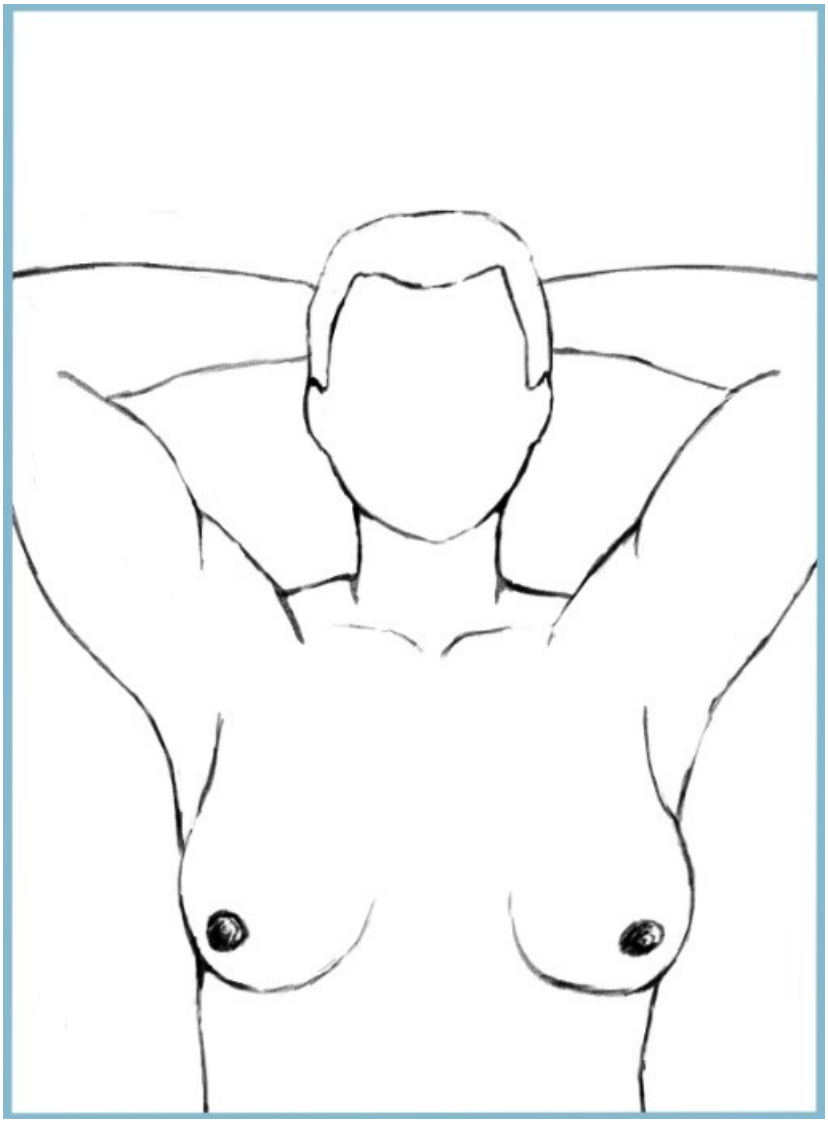
Kuidas ise rindu kontrollida?

Rindade enesekontrolli võtted on lihtsad, selleks vaadelge ja kompige oma rindu.

Kontrollige rindu kord kuus kindlal päeval. Kõige parem aeg enesekontrolliks on pärast menstruatsiooni, sest rinnakude on siis pehmem ja rindu on kergem kompida.

Riietage end lahti, vaadelge rindu peegli ees esmalt käed kõrval ja seejärel käed kuklal.





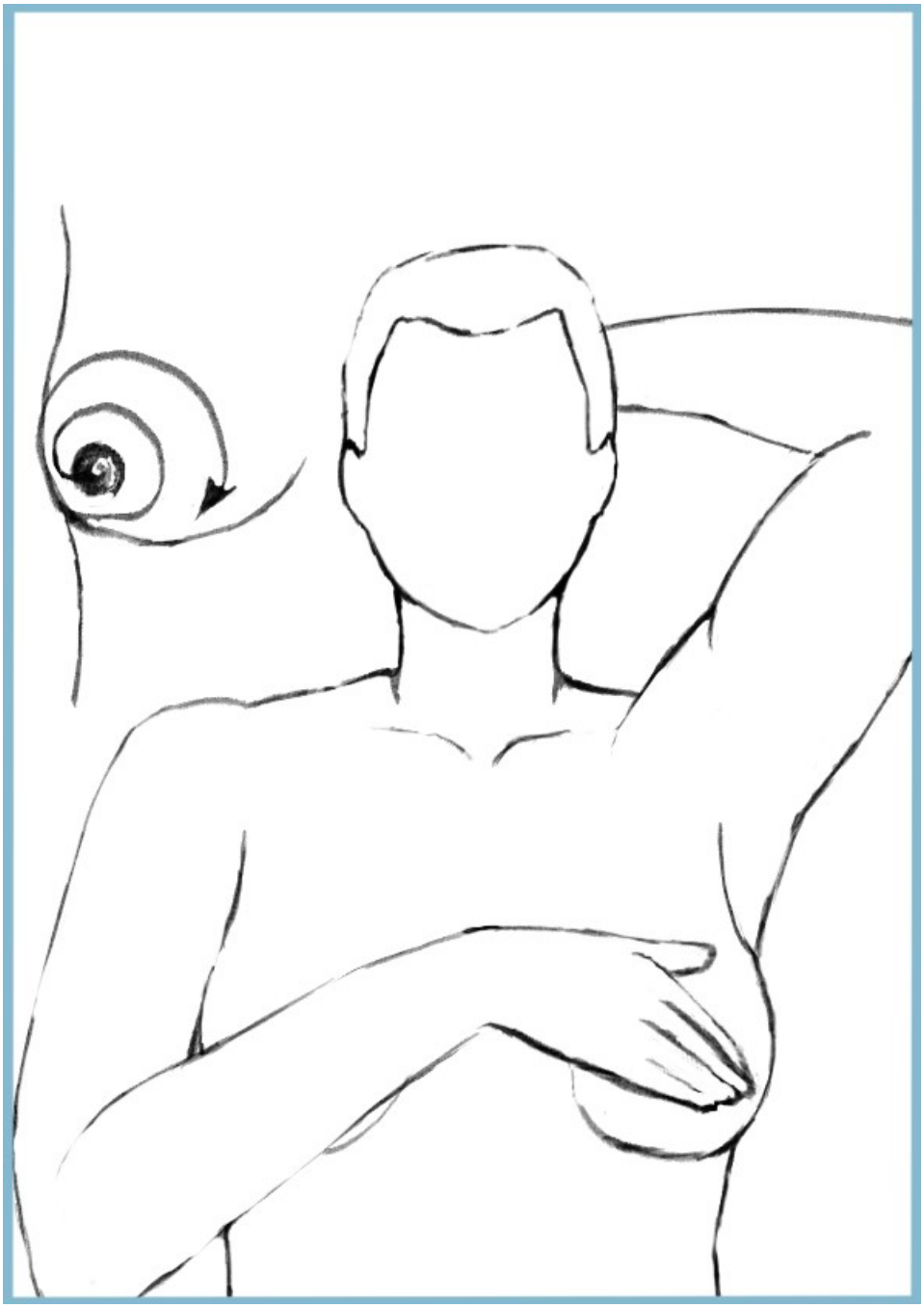
Pöörake tähelepanu järgmisele:

- kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuga;
- kas nahk on sile ja ühtlane, kas esineb nahal värvimuutuseid;
- kas rinnanibud näivad tavapärased ja liiguvad kätt tõstes ülespoole.

Rindu on lihtsam kompida pesemisel. Naha seebitamisel on sõlmed ja tihendid seebise käe all hästi tuntavad.

Alustades vasakust rinnast, asetage esmalt vasak käsi kuklale ja kompige rinda parema käe sirgete sõrmedega ringikujuliselt kergelt vajutades. Alustage rinnanibust, liikudes väljapoole.

- Selliselt kompige läbi kogu rind ja kaenlaalune piirkond.
- Sama toimige ka parema rinnaga, kompimiseks kasutage vasakut kätt.



Lisaks rindade enesekontrollile aitab rinnavähki varakult avastada regulaarne osalemine rinnavähi sõeluuringus. Eestis kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 50 - 69-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant.

Sõeluuringu käigus tehakse mammograafia ehk rinnanäärme röntgen-uuring. Uuring on väikese kiirgusdoosiga ja tervisele ohutu.

Täpsemat infot rinnavähi sõeluuringu kohta leiate ITK koduleheltwww.itk.ee ja ka Eesti Tervisekassa kodulehelt [www.tervisekassa.ee.](http://www.tervisekassa.ee) Samuti saate pöörduda rinna tervise kabinetti, lisainfot leiate meie kodulehelt https://www.itk.ee/patsiendile/kliinikud/naistekliinik/naistehaigustekeskus/rinnakabinet

ITK1120

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 21.12.2022. a otsusega (protokoll nr 20-22)