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

# Rinnavähi sõeluuring

Rinnavähk on kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel, kuid mis sageli ei anna endast varajases staadiumis märku. Vähi varaseks avastamiseks on oluline osaleda sõeluuringutel, nii saab raviga alustada õigeaegselt ning vähendada haigusesse suremust ja tõsta haigete elukvaliteeti.

Eestis kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 50–74-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant. 2026. aastal ootame rinnavähi sõeluuringule naisi sünniaastaga **1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976** kellele viimase 2 aasta jooksul ei ole mammograafilist uuringut tehtud.

Mammograafia on levinuim rinnauuring, mille eesmärk on diagnoosida ja avastada naiste rinnahaigusi. Mammograafia on näidustatud eelkõige üle 35-aastastele naistele.

- Sõeluuringu patsiendid saavad uuringule registreerida telefonil **666 1900** või Terviseportaalis www.terviseportaal.ee
- Uuring toimub Magdaleena üksuses, **aadressil Pärnu mnt 104**.
- Sõeluuring on patsiendile (ka ravikindlustamata patsiendile) **tasuta**.

Uuring tehakse spetsiaalse röntgeniaparaadiga. Mammograafia pildi ehk mammogrammi tegemiseks kasutatakse röntgenikiirgust. Uuringuga saadav kiirgusdoos on väga väike ega mõju naise tervisele kahjulikult.

Mammograafiale ootame Teid ka siis, kui Teil kaebusi ei ole, kuid soovite oma rindu kontrollida.

Selleks ootame Teid kõigepealt konsultatsioonile naistekliiniku rinna tervise kabinetti.

Rinna tervise kabinetti saab aega broneerida telefonil **666 1900** või kui probleem vajab kiiremat lahendamist, siis võite kirjutada rind [at] itk.ee (rind[at]itk[dot]ee).

E-kirja teel registreerides palume lisada isikukood, kontaktnumber ja kaebuse lühikirjeldus. Rinna tervise kabinetti võivad pöörduda ka mehed, sest ka neil esineb rindadega probleeme.

### 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?

**Vaata 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.

Rinnavähi sõeluuringute kohta saate lugeda rohkem infot Tervisekassa koduleheküljelt.

# Teenused

## Mammograafia

# Aadressid

## Rinnakeskus

Pärnu mnt 104

+372 666 1900

Google Maps

# 59.41682, 24.73878