

# Rintojen omatarkkailu

## Näin tutkit rintasi

Rintasyöpään sairastuu vuosittain noin 5000 naista. Varhain todetun rintasyövän hoitotulokset ovat erittäin hyvät. Rintasyövän tavallisin oire on kyhmy rinnassa. Kyhmy on useimmiten kivuton, mutta se voi joskus aiheuttaa kipua tai muita tuntemuksia, kuten kirvelyä tai pistelyä. Kaikki kyhmyt eivät ole syöpää; rinnoissa esiintyy paljon myös hyvänlaatuisia muutoksia.

Tutki rintasi säännöllisesti kerran kuukaudessa. Jos toteat poikkeavaa, hakeudu lääkäriin. Omatarkkailu ei korvaa lääkärin arviota eikä mammografiaa ja muita jatkotutkimuksia. Jos kuulut ikäryhmään 50 - 69 vuotiaat, osallistu mammografiaseulontaan, joka järjestetään kahden vuoden välein.

## Muutokset, jotka vaativat jatkotutkimuksia

- Kyhmy rinnassa tai kainalossa
- Rinnan muodon muutos
- Rinnan ihon sisäänvetäytymä
- Ihottuma tai rikkouma nännipihassa
- Nännin sisäänvetäytymä tai erite nännistä
- Rinnan punoitus tai turvotus

### 1. Katso peilistä



Asetu ylävartalo paljaana peilin eteen kädet alhaalla. Nosta sitten kädet pään yläpuolelle. Tarkkaile seisoessa ja liikkeen aikana, onko rinnoissa muodon muutoksia tai sisäänvetäytymiä.

Tarkasta myös nännien seudut, onko niissä eroa oikean ja vasemman välillä.

### 2. Tunnustele



Rintarauhasen tunnustelu onnistuu parhaiten selinmakuulla, mutta voit tehdä sen myös seisaallaan suihkussa. Saippuan tai rasvan käyttö helpottaa tunnustelua.

Tee tutkimus avokämменellä pyörivin liikkein. Nosta vasen käsi pään päälle ja tunnustele oikealla kädellä vasen rinta. Aloita tutkiminen kainalosta ja rinnan uloimmasta yläreunasta, etene kohti nänniä ja tutki koko rinta. Tutki samalla tavoin toinen puoli. Rintarauhaskudos on normaalisti jonkin verran epätasaista.