











# ÄRA JÄÄ HILJAKS!

-  Sageli esinevad rindades tihendid ja sõlmed, mis enamasti on healoomulised muutused.
-  Väga oluline on naise enesevaatlus, et võimalikult vara avastada normist kõrvalekaldeid.
-  Rindade vaatlust peaks tegema kõik üle 20-aastased naised, et osata hinnata rinnanäärmete tavalist seisundit ja märgata neis tekkivaid muutusi õigel ajal.
-  Enesekontrolli peaksid kindlasti tegema **kõrge riskiga naised**, kelle lähisugulasel (näiteks emal või õel) on olnud rinnavähk, kes on ise põdenud rinnavähki või kelle rinnanäärmes on leitud healoomuline moodustis, mida on hinnatud vähieelseks.
-  Rinnavähi varajases staadiumis ei ole naisel reeglina kaebusi ega tuntavaid muutusi rinnas, seetõttu on oluline osaleda **rinnavähi sõeluuringutel**, mille käigus on võimalik oluliselt varem avastada muutusi rinnanäärmes.
-  Eestis kutsutakse mammograafilisele sõeluuringule ehk rinnanäärmete röntgenuuringule ravikindlustatud naised vanuses 50–65 eluaastat.
-  Varakult avastatud rinnavähk on ravitav!
-  **Iga killuke sinust on hoolimist väärt!**



**ROOSALINT** kui lootuse sümbol võeti maailmas laialdaselt kasutusele 1992. a. **Evelyn H. Lauder**i poolt, et juhtida tähelepanu rinnavähi varajasele avastamisele, diagnoosimise- ja ravi probleemidele ning toetada vähiga võitlevaid naisi ja nende peresid haiguse ning sellega seotud hirmudega toimetulekuks.

Kandes **ROOSAT LINTI**, näitame, et hoolime endast, lähedastest ja neist, kes rinnavähki põevad.

## Lisainformatsioon:

[www.cancer.ee](http://www.cancer.ee) • [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee) • [www.kasvaja.net](http://www.kasvaja.net) • [www.rinnavahk.ee](http://www.rinnavahk.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



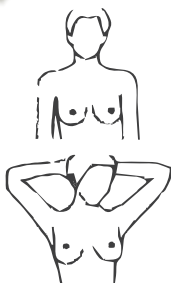
Eesti tuleviku heaks



## KUIDAS OMA RINDU KONTROLLIDA?

- Enesekontrolli on soovitatav teha regulaarselt üks kord kuus kindlal päeval.
- Parim aeg selleks on pärast menstruatsiooni, siis on rinnad pehmed ja neid on kergem kombata.

## TOIMI NII



**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.

## Pöördu KOHE arsti poole, kui märkad:

- ”tükki”, tihendit rinnas või kaenla all
- muutust rinna kujus, suuruses või nahavärvis
- rinnanibu või naha sissetõmmet
- eritist nibust
- valu või ebamugavustunnet ühes rinnas
- rinna punetust, apelsinikooretaolist nahka, haavandumist
- suurenenud kaenlaaluseid lümfisõlmi