



RINTOJEN OMATARKKAILU
RINTOJEN
PIENENNYKSEN TAI
POISTON JÄLKEEN



Rintojen omatarkkailu on hyvä tehdä säännöllisesti myös rintojen pienentämisen tai rintojen poiston jälkeen! Tutustu kehosi muutoksiin ja ota omatarkkailu tavaksi sitä mukaa, kun rinnan alue alkaa parantua. Omatarkkailua rintaleikkauksen jälkeen helpottaa, kun tuntee rintansa jo ennen leikkausta. Säännöllinen rintojen omatarkkailu rintaleikkauksen jälkeen on tarpeen erityisesti siksi, että tuntuma on erilainen kuin ennen. Tutustu muutoksiin ja opi tuntemaan uusi kehosi.

Rintasyövän ehkäiseminen ei ole mahdollista, mutta terveillä elintavoilla voi mahdollisesti pienentää rintasyövän riskiä. Koska varmaa ennaltaehkäisyn keinoa ei ole, jäljelle jää mahdollisimman varhainen toteaminen ja asianmukainen hoito. Omatarkkailulla voi vaikuttaa rintasyövän varhaiseen havaitsemiseen ja tätä kautta paranemiseen. Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Katso tar-

kempi ohje omatarkkailukortista. Rintojen pienentämisen tai poiston jälkeen omatarkkailu tehdään kuten ennenkin, ker-rankuukaudessa, mahdollinen kuukautiskierto huomioiden.

LEIKATUT RINNAT

Leikatut rinnat voivat tuntua pitkäänkin leikkauksen jälkeen pinkeiltä, turvonneilta, kosketusaroilta, puutuneilta tai sä-kenöiviltä. Leikkauksen jälkeen rintaan ja rintakehään jää erilaisia arpia, kiinnikkeitä ja tuntopuutoksia, ja rintojen tutkiminen voi tuntua aluksi haastavalta. Ota yhteyttä hoi-taneeseen tahoon, jos leikkauksesta toipuminen ei tunnu tavalliselta; leikatun alueen turvotus lisääntyy, arvet eivät parane tai rintojen jomotus ja kipu lisääntyvät.

Yhteistä leikatuille rinnoille:

🕒 Leikkausalueen turvotus laskee yleensä kahden vuoden sisällä leikkauksesta.

🕒 Tuntopuutokset ja rinnan puutuneisuus voivat korjaantua 1-2 vuoden sisällä leikkauksesta, mutta osittainen tuntopuu-tos voi olla myös pysyvää.

🕒 Muhkut ja kyhmyt: Leikkauksen jälkeen rinnat voivat tun-tua olevan täynnä epätasaisuuksia, tutustu epätasaisuuksiin rauhassa. Arvet ja kiinnikkeet voivat muodostaa kovia kohtia rintaan – opettele erottamaan mahdollinen kovan kyhmykasvu. Ihon alla voi tuntua myös ompeleita tai kiristymistä. Arpikudos tuntuu yleensä arven alla sekä mahdollisesti myös syvemmillä rinnassa.

🕒 Kipu ja kiristys johtuvat useimmiten arpeutumisesta, koon

muutoksesta ja/tai venymisestä. Kehon painopisteen muu-tos voi vaikuttaa hartioiden jännittämiseen, joka voi ilmetä kipuna hartioilla ja solisluun alueella. Rintasyöpä on harvemmin kipeä.

🕒 Lievä punoitus arven ympärillä on osa tavanomaista pa-ranemista, mutta jos ihomuutos ei häviä, ota yhteys lääkä-riin.

PIENENNETYT RINNAT

Rintojen muoto ja pehmeys palautuvat noin kahden vuoden sisällä pienennysleikkauksesta. Nännipihassa voi esiintyä tuntopuutoksia vielä pitkänkin ajan kuluttua leikkauksesta. Tuntopuutokset voivat olla myös pysyviä. Opettele tunte-maan rinta tuntopuutoksen alta.

POISTETUT RINNAT

Rintjen omatarkkailu on tärkeää myös silloin, kun rinnat on poistettu kokonaan. Vaikka rinnat olisi poistettu, ei voida olla varmoja, että kaikki rintarauhaskudos on saatu poistettua. Erityisesti jos rinnat on poistettu rintasyöpäriskin perinnöllisyyttä ja syövän ennaltaehkäisyä ajatellen, on omatarkkailu oleellinen terveysteko.



OMAKUU-sovellus on kätevä apuväline muistuttamaan kuukausittaisesta omatarkkailusta. Lataa maksuton sovellus AppStoresta tai Play-kaupasta.

Älä epäröi kysyä lääkäriltäsi apua, jos jokin asia rintjen tuntumassa painaa mieltäsi. Mitä varhaisemmin rintasyöpä löydetään, sitä nopeammin hoidot voidaan aloittaa ja sitä parempi ennuste sillä on.

Tekstin on lukenut ja hyväksynyt sairaanhoitaja Maria Suuntala, HYKS Rintarauhaskirurgia. Mikäli sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä www.tunnerintasi.fi.

Tunne rintasi ry
Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki
www.tunnerintasi.fi