

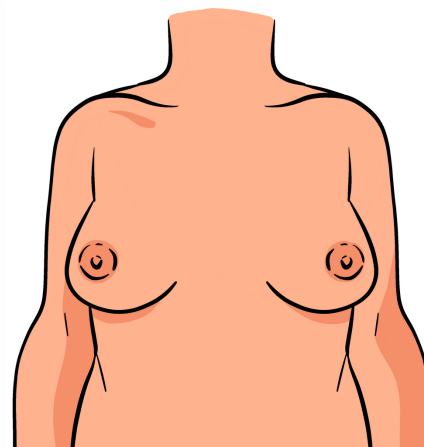
RINTOJEN OMATARKKAILU JA MAMMOGRAFIATUTKIMUS



Tässä esitteessä on ohjeet, miten tarkkailet rintojasi sekä tietoa mammografiatutkimuksesta. Kun tarkastat rintasi säännöllisesti, opit tuntemaan ne ja huomaat, jos niissä tapahtuu muutoksia.

Miksi rintoja pitää tarkkailla?

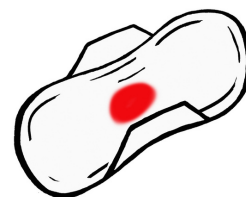
Rintoja pitää tarkkailla rintasyövän mahdollisuuden takia. Rintasyöpä on yleinen syöpä naisilla. Se voi tulla kenelle tahansa. Rintasyövän hoito onnistuu paremmin, jos syöpä huomataan varhain.



Rinnat

Miten tarkkailet rintojasi?

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Tarkasta rintasi kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, tarkasta rintasi heti kuukautisten jälkeen. Merkitse havaintosi muistiin. Rinnoissa voi tapahtua muutoksia useinkin. Kaikki muutokset eivät ole huolestuttavia. Jos havaitset rinnassa kyhmyn tai selvän muutoksen, ota yhteyttä terveysasemaasi tai itsellesi tuttuun ja luotettavaan aikuiseseen ja kerro havainnoistasi.



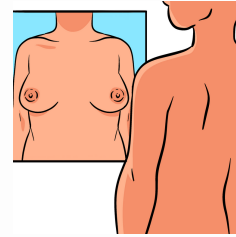
Jos sinulla on kuukautiset, tarkasta rintasi kuukautisten jälkeen.



Kerro luotettavalle aikuiselle, jos huomaat rinnoissasi muutoksia.

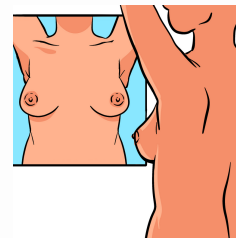
KATSELE

Seiso peilin edessä.



Seiso peilin edessä

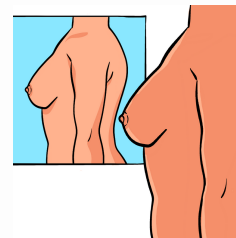
Katsele rintojasi
kädet alhaalla.



Nosta kädet ylös.

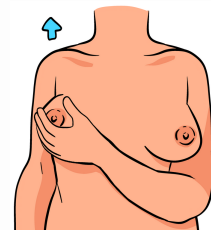
Nosta kädet ylös
ja katsele rintojasi peilistä.

Katso rintojasi ensin suoraan edestä
ja sitten molemmilta sivuilta.



Katso rintojasi sivusta.

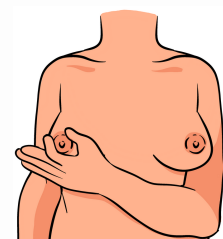
Nosta rintaa kädelläsi
ja katso rinnan alle.



Nosta rintaa kädelläsi.

Kokeile hellästi puristamalla,
tuleeko nännistä eritettä.

Kiinnitä huomiota rintojen
kokoon ja muotoon
tai muutokseen ihosta tai nännissä.



Kokeile puristamalla,
tuleeko nännistä eritettä.

TUNNUSTELE

Kun tutkit rintojasi,
pidä sormet suorina ja yhdessä
ja painele napakasti koko rinnan alueelta.

Tutki molemmat rinnat
aina vastakkaisella kädellä.
Tunnustele myös kylkiä.

Asetu selälleen makuulle.

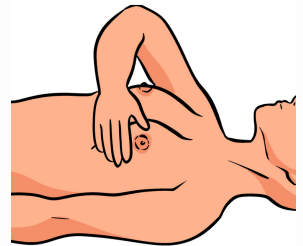
Pidä ensin käsi vartalon vieressä
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

Ojenna käsi suoraan sivulle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

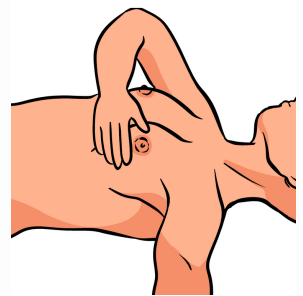
Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

Tee sama toiselle puolelle.

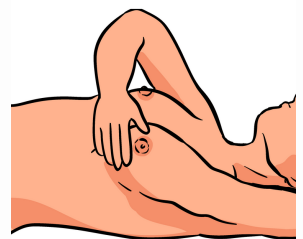
Voit pyytää apua tunnusteluun
esimerkiksi avustajalta,
hoitajalta tai kumppaniltasi,
jos et itse halua tai pysty tunnustelua tekemään.



Pidä käsi vartalon vieressä
ja painele rintaa.



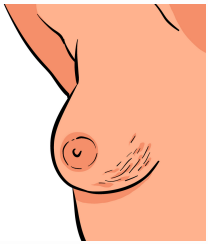
Ojenna käsi sivulle
ja painele rintaa.



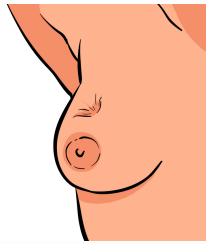
Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rintaa.

POIKKEAVIA HAVAINTOJA

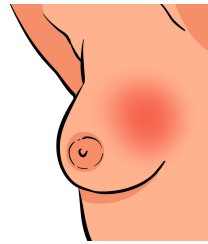
Rinnoissa voi olla esimerkiksi seuraavia oireita:



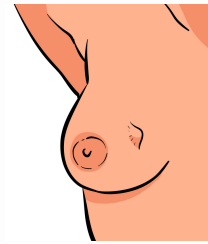
Appelsiini-
iho



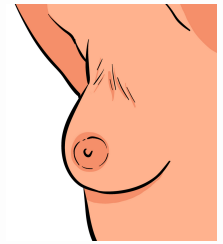
Kuoppa
rinnassa



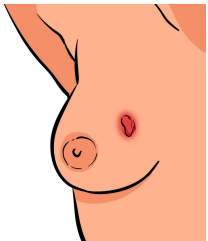
Kuumotus,
kihelmöinti
tai kutina



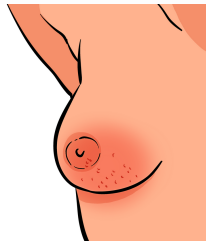
Kyhmy
rinnassa



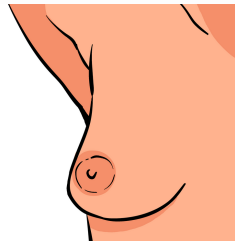
Kiristävä
alue
rinnassa



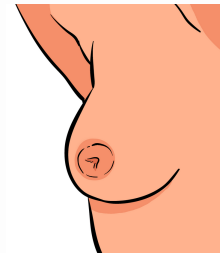
Haava
rinnassa tai
rinnan alla



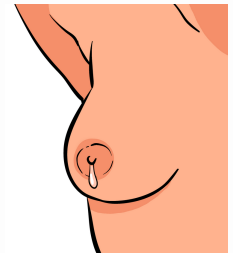
Ihottuma



Rinnan
muodon
muutos



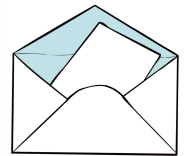
Nännin
vetäytyminen
sisäänpäin



Nännistä
tuleva
erite

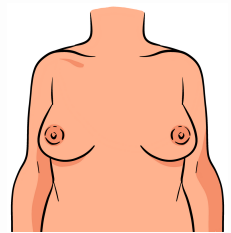
MAMMOGRAFIATUTKIMUS

Kaikki 50-69-vuotiaat naiset
kutsutaan kahden vuoden välein
mammografiatutkimukseen eli
rintojen röntgenkuvaukseen.
Kutsu tulee postitse kotiin.
Tutkimus ei maksa mitään.



Kutsu tulee postissa kirjeellä

Mammografiatutkimuksella
etsitään rintasyöpää ja
 muita muutoksia rinnoissa.
Rintasyövän hoitotulokset ovat paremmat,
jos syöpä huomataan ajoissa.
Mammografiatutkimuksen lisäksi on tärkeää,
että tutkit rintasi myös itse säännöllisesti.



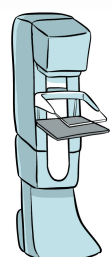
Tutkimuksella etsitään
rintasyöpää.

Mammografiatutkimus kestää 5-10 minuuttia.
Käynnin aikana molemmat rinnat kuvataan.
Röntgenhoitaja ottaa kuvat mammografialaitteella.
Röntgenhoitaja ohjeistaa sinua koko tutkimuksen ajan.
Voit kysyä häneltä mitä vain tutkimuksesta.



Hoitaja

Kummastakin rinnasta
otetaan kaksi kuvaa
kahdesta eri suunnasta.



Mammografialaite

Kuvien ottamista varten

paita ja rintaliivit

pitää riisua.

Röntgenhoitaja voi avustaa sinua,
jos haluat.

Riisuutumisen jälkeen

röntgenhoitaja ohjaa sinut

mammografialaitteen viereen.

Röntgenhoitaja asettaa rinnan

kahden muovilevyn väliin.

Levyt puristavat rintaa tasaisemmaksi.

Kun rinta on puristettuna levyjen välissä,

röntgenhoitaja ottaa röntgenkuvan.

Puristus ja kuvaaminen kestää noin 10 sekuntia.

Kuvauksen ajan on pysyttävä liikkumatta.

Ensin otetaan kuva toisesta rinnasta

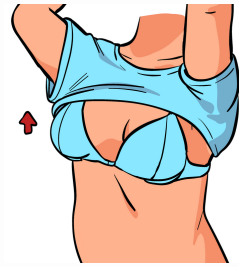
ja sitten toisesta.

Kuvien ottamisen jälkeen

voit pukea rintaliivit ja paidan

takaisin päälle.

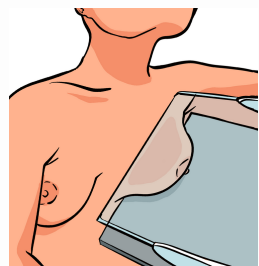
Röntgenhoitaja voi avustaa sinua,
jos haluat.



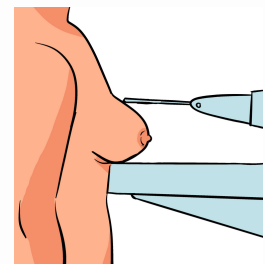
Riisu paita ja rintaliivit.



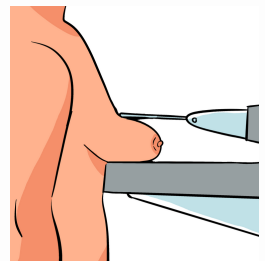
Hoitaja asettaa rinnan.



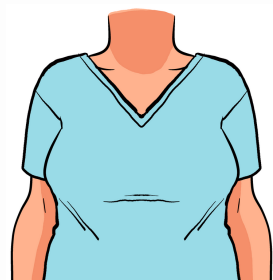
Rinta puristetaan levyjen väliin.



Rinta puristetaan levyjen väliin.



Rinta puristetaan levyjen väliin.



Voit pukea rintaliivit ja paidan
takaisin päälle.

Kuvien ottamisen ei tulisi sattua.

Jos sinua sattuu,

kerro siitä röntgenhoitajalle.

Jos kuvaaminen

tai rinnan puristamisen

on epämiellyttävää,

kerro siitä röntgenhoitajalle.



Kerro hoitajalle,
jos koet rinnan puristamisen
epämiellyttäväksi.

Kerro röntgenhoitajalle rohkeasti,

jos sinua jännittää tai pelottaa

tai jos sinulla on kysyttävää.



Kerro hoitajalle,
jos sinulla on kysyttävää.

Jos sinulla on tutkimuksesta kysyttävää,

voit soittaa tutkimuspaikkaan etukäteen.

Voit etukäteen myös kysyä,

voisiko hoitaja olla naispuolinen,

jos se on sinulle tärkeää.

Kuvien ottamisen jälkeen lääkäri tarkastaa kuvat.

Jos kuvat ovat normaalit,

sinuun ei oteta yhteyttä erikseen.

Jos kuvista löytyy jotain poikkeavaa,

sinuun otetaan yhteyttä ja

kutsutaan tarvittaessa lisätutkimuksiin.

Poikkeava löydös ei tarkoita välttämättä,

että sinulla olisi syöpä.



Lääkäri tarkastaa röntgenkuvat.

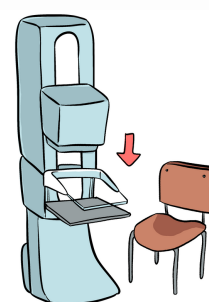
Mammografiatutkimus tuntuu vähiten ja
onnistuu parhaiten,
kun kuvaus tehdään heti kuukautisten jälkeen.
Juuri ennen kuukautisia,
rinnat voivat olla arat ja kireät.
Voit siirtää mammografiatutkimuksen aikaa
soittamalla tutkimuspaikkaan.

Röntgenkuvat otetaan yleensä seisten.

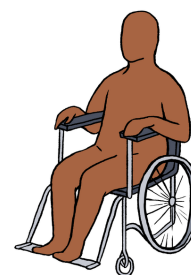
Voit myös istua tuolissa
tai pyörätuolissa.

Jos käytät pyörätuolia tai
haluat istua tuolilla tutkimuksen aikana,
ota yhteyttä tutkimuspaikkaan.

Kysy, onnistuuko tutkimus istuen
tai pääsetkö tutkimushuoneeseen
pyörätuolilla.



Tutkimuksen aikana
voi istua tuolissa.



Jos käytät pyörätuolia,
ota yhteyttä tutkimuspaikkaan
etukäteen.