

TISSIPUHETTA

MOI!

Ooks sä huomannut, että tissit on aika iso puheenaihe nykyään vähän joka paikassa? No niinpä, ei mekään! Mutta niistähän kannattais oikeesti puhua ja pitää haloota, koska tissit voi kertoa meidän terveydestä kuitenkin aika paljon. Omien tissien tarkastelu olis siks just tosi tärkeitä aloittaa jo nuorena. Mutta miten se oikein kuuluis tehdä? Mäpä kerron sen sulle, ja sen lisäksi saat kuulla muutamia ihan huippuja tissifaktoja!



TISSIFAKTOJA



- 1 Kun omien rintojen tarkkailun aloittaa nuorena, oppii tuntemaan omat rintansa ja huomaamaan mahdolliset poikkeamat.
- 2 Myös nuoret voivat sairastua rintasyöpään, mutta se on harvinaista.
- 3 90 % rinnoissa havaituista muutoksista on hyvänlaatuisia eikä viittaa rintasyöpään.
- 4 Miehetkin voivat sairastua rintasyöpään.

TISSIEN OMATARKKAILU

MITÄ JA MIKSI?

Rintojen omatarkkailulla tarkoitetaan omien rintojen katselua ja tunnustelua säännöllisin väliajoin, noin kerran kuukaudessa. Sillä on tärkeä rooli rintasyöpien varhaisessa tunnistamisessa ja siksi se olisikin hyvä ottaa tavaksi jo nuorena.

MILLOIN?

Kuukautiskierron eri vaiheet saavat rinnat tuntumaan hieman erilaisilta. Omatarkkailu kannattaa tehdä heti kuukautisten jälkeen, koska silloin ne ovat pehmeimmillään.

MITEN USEIN?

Omien rintojen tarkastelu kuuluu omasta terveydestä huolehtimiseen, vähän niin kuin säännöllinen syöminen ja mieluisen liikunnan harrastaminen.

Rinnat olisi tärkeää tutkia säännöllisesti, mutta ei kuitenkaan kannata huolestua, jos se jää joskus välistä.

Omatarkkailu antaa oivan mahdollisuuden tutustua omaan kehoonsa, joten miksipä ei tehtäisi siitä hauskaa, eiks niin?

MITEN TISSEJÄ TARKASTEELLAAN?

Omatarkkailuun kuuluu rintojen katselu ja tunnustelu. Katsele rintoja peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina. Tunnustele rinnat makuuasennossa.



TSEKKA TISSIT

- 1 Edestä ja sivuilta
- 2 Rintojen alta
- 3 Koko ja muoto
- 4 Rinnan iho ja nännit



Kaiken kokoiset, muotoiset ja väriset tissit ovat täydellisiä juuri sellaisinaan!

TUNNUSTELE TISSIT

- 5 Makaa selälläsi
- 6 Tunnustele molemmat rinnat kauttaaltaan
- 7 Pidä sormet suorina ja yhdessä
- 8 Kirjoita ylös miltä rinnat tuntuvat ja jos tunnet jotain outoa tai uutta

Harjoitus tekee mestarin tässäkin asiassa!



HYVÄNLAATUISET HAVAINNOT



Ei hätää! Voit kuitenkin halutessasi jutella asiasta esim. terveydenhoitajan kanssa.

- 1 Sileä, liikkuva ja aristamaton kyhmy rinnassa
- 2 Rinnan aristus, epätasaisuus ja turvotus ennen kuukautisia
- 3 Rintojen kipu, joka helpottuu esim. rintaliivejä vaihtamalla
- 4 Luonnostaan sisäänpäin kääntyneet nännit
- 5 Lihasperäinen kipu rinnassa urheilusuorituksen jälkeen

EPÄILYTTÄVÄT HAVAINNOT



Ota asia puheeksi terveydenhoitajan tai muun luotettavan aikuisen kanssa.

- 1 Koko ajan tiivis, kova ja muuttumaton kyhmy rinnassa tai kainalossa
- 2 Rinnan muodon muuttuminen tai rinnan ihon sisäänpäin vetäytyminen
- 3 Nännistä erittyvä kirkas tai verinen neste tai nännin sisään vetäytyminen (uusi muutos)
- 4 Kipu, kutina tai muu poikkeava tuntemus rinnassa
- 5 Ihottuma tai rikkouma nännipihassa



Jos jokin asia omien rintojen terveydessä mietityttää tai haluat muuten vain lisätietoa aiheesta, ota asia rohkeasti puheeksi esimerkiksi kouluterveydenhoitajasi kanssa. Voit myös tutustua aiheeseen Tunne rintasi ry:n sivuilla osoitteessa tunnerintasi.fi.



Tehty kehittämistehtävänä Tunne rintasi ry:lle.
Tekijät: LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Emilia Koskinen, Nelli Piirainen & Jenni Ryymin



@tunnerintasi



Tunne rintasi ry



tunnerintasi



Tunne rintasi