

A grayscale photograph of a woman from the waist up, positioned on the left side of the frame. She is holding a large, white, curved mammography compression plate with both hands. The background is a clinical setting with a sink and faucet visible. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

RINTOJEN OMATARKKAILU JA MAMMOGRAFIA- SEULONTA



Rintojen omatarkkailua kannattaa tehdä säännöllisesti kaiken ikää, myös rintasyövän seulontojen aikana ja niiden jälkeen. Noin 5000 suomalaista sairastuu vuosittain rintasyöpään. Riski sairastua kasvaa iän myötä ja se on erityisen suuri 50–70-vuotiailla naisilla. Tästä syystä 50–69-vuotiaat naiset kutsutaan kahden vuoden välein seulontamammografiaan. Kutsu tulee postitse kotiin.

SEULONTAMAMMOGRAFIA

Mammografia tarkoittaa rintojen röntgenkuvausta, seulonta joukkotarkastusta. Seulontamammografia on yhteiskunnan tarjoama terveydenhuollon palvelu. Seulonnassa pystytään havaitsemaan oireettomia, varhaisessa vaiheessa olevia rintasyöpiä. Noin kaksi kolmasosaa 50–69-vuotiaiden naisten rintasyöivistä löydetään seulonnassa.

Rintasyövän varhainen toteaminen voi helpottaa sen hoitoa ja vähentää kuolleisuutta. Rintasyöpä voidaan todeta seulontamammografian lisäksi rintojen omatarkkailun ja lääkärin tekemän tutkimuksen avulla. Rintojen

omatarkkailua kannattaa tehdä säännöllisesti kaiken ikää, myös seulontojen aikana ja niiden jälkeen. Näin tiedät, miltä omat rinnat tuntuvat eri vaiheissa elämää.

MITÄ MAMMOGRAFIASEULONNASSA TAPAHTUU?

Seulontamammografia-käynti kestää kokonaisuudessaan noin viisi minuuttia, josta itse kuvaus muutaman minuutin.

Käynnin aikana molemmista rinnoista otetaan röntgenkuvia. Kuvat ottaa röntgenhoitaja, joka ohjeistaa sinua koko tutkimuksen ajan. Kuvat otetaan molempien rintojen päältä ja sivuilta. Kuvat otetaan yleensä seisten, tarpeen mukaan istuen. Röntgenhoitaja asettelee rinnan kuvauslevylle, jonka jälkeen rintaa puristetaan riittävän kuvanlaadun saamiseksi. Myös sädeannos on hyvällä puristuksella mahdollisimman pieni. Puristus ja kuvanotto kestää noin 20 sekuntia kerrallaan ja on pian ohi.

Jokainen tutkimus on yksilöllinen

Ihmiset kokevat tutkimuksen yksilöllisesti. Toiset kokevat sen kivuliaana, kun taas toisten mielestä se ei tunnu juuri lainkaan. Tiiviin rintakudoksen omaava voi tuntea tutkimuksen kipeämpänä. Rinnat voivat olla arat ennen kuukautisia, joten tarvittaessa saamasi kuvausaika kannattaa siirtää myöhempään, kuukautisten jälkeiseen ajankohtaan.

Myös tilanne, jossa ylävartalo on paljaana ja vieras henkilö neuvoa ja tarvittaessa koskettaa, saattaa tuntua epämiellyttävältä. Röntgenhoitaja on kuitenkin ammattilainen, joka tietää mitä tekee ja näkee päivittäin kaikenlaisia vartaloita. Hänen tavoitteenaan on saada rinnoista mahdollisimman tarkat kuvat. Kerro hoitajalle rohkeasti mahdollisista peloista ja tuntemuksista, niin hän pystyy huomioimaan ne paremmin. Kuvaukseen saat tulla omana itsenäsi.

Jos sinulla herää kysyttävää esimerkiksi liikuntarajoitteen takia, voit olla yhteydessä kuvantamisyksikköön etukäteen. Kuvaus onnistuu yleensä hyvin pyörätuolissa tai erillisellä tuolilla istuen. Joskus kuitenkin todetaan, että mammo-

grafiakuvia ei voida ottaa. Silloin sinut ohjataan hakeutumaan rintojen ultraäänitutkimukseen lääkärin läheteellä, oman terveyskeskuksen kautta.

JATKO- JA LISÄTUTKIMUKSET

Mammografiakuvat tulkitsee kaksi erikoistunutta rinta-radiologia. He katsovat kuvat ensin yksin ja sitten yhdessä, jos kuvista löytyy jotain poikkeavaa. Jos mitään poikkeavaa ei ole, tieto lähetetään sinulle kuukauden sisällä tutkimuksesta. Jos kuvissa ilmenee poikkeuksia, sinut kutsutaan jatkotutkimuksiin. Näitä ovat yleisimmin lisäkuvat sekä ultraäänitutkimus, jonka yhteydessä voidaan tarpeen mukaan ottaa neulanäytteitä. Muita mahdollisia tutkimusmenetelmiä ovat nesterakkulan tyhjennys ja kuvaus, vuotavan maitotiehyeen varjoaine-kuvaus ja joskus rintojen magneettikuvaus. Vuosittain seulontaan osallistuu noin 360 000 henkilöä, joista jatkotutkimuksiin kutsutaan alle kolme prosenttia ja heistiä noin 20 %:lla (noin 2000) löytyy rintasyöpä.

Rintojen omatarkkailu on tärkeää seulonnan aikana ja sen jälkeen!

Rintasyöpä voi ilmaantua myös mammografia-seulontakertojen välissä. Noin kolmasosa seulonta-ikäisten rintasyöivistä todetaan niin sanottuna välisyöpänä. Siksi on tärkeää, että huolehdit omatarkkailusta myös seulontojen aikana. Vaihdevuosien jälkeen rinnat pehmenevät ja tämä helpottaa omatarkkailua.

Jos huomaat uuden muutoksen rinnassasi, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen, vaikka olisit jokin aika sitten käynytkin mammografiassa (tai olet menossa, mutta tutkimukseen on vielä viikkoja aikaa). Muistathan, että rintasyöpään voi sairastua myös seulontojen loppumisen jälkeen. Omatarkkailu on siten edelleen tärkeä osa omasta terveydestäsi huolehtimisesta.



@tunnerintasi

RINTASYÖVÄN OIREET

Rintasyövän oireista on hyvä olla tietoinen, niin tiedät, mitä etsiä. Oireita voivat olla esimerkiksi kyhmy rinnan, rintakehän tai kainalon alueella, ihon tai nännin vetäytyminen sisäänpäin, parantumaton ihottuma ja toispuoleinen erite nännistä. Lisätietoa omatarkkailusta ja oireista löydät nettisivuiltamme.

Mikäli huomaat rinnassa, kainalossa tai rintakehän alueella muutoksen, joka huolettaa sinua, ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen. Ammattilainen lähettää sinut tarvittaessa tarkempiin tutkimuksiin. Yksikään käynti ei ole turha.

Sisällön on tarkastanut seulontamammografioihin erikoistunut röntgenhoitaja, Suomen röntgenhoitajaliiton puheenjohtaja, Hanna Kalliomäki

Tunne rintasi ry
www.tunnerintasi.fi

Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki