

OMATARKKAILUKORTTI

Teimme tämän omatarkkailukortin juuri sinulle! Se sisältää rintojen omatarkkailun ohjeet. Laita kortti sellaiseen paikkaan, jossa se muistuttaa sinua tarkkailusta. Tarkasta rintasi säännöllisesti, mielellään kerran kuussa.

Miksi omatarkkailla?

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä Suomessa. Jopa joka kahdeksas nainen sairastuu rintasyöpään jossain elämänsä vaiheessa. Myös muut sukupuolet voivat sairastua. Rintasyövän ennustetta parantaa sen varhainen toteaminen. Kun tarkastat rintasi säännöllisesti, opit tuntemaan ne ja huomaat, jos niissä tapahtuu muutoksia.

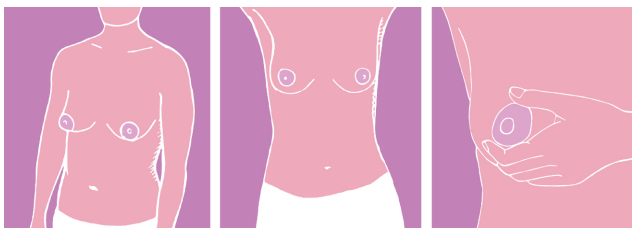
Miten se tehdään?

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Tarkemmat ohjeet löydät tämän kortin kääntöpuolelta. Tarkasta rintasi mielellään kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, paras ajankohta on heti kuukautisten jälkeen. Merkitse havaintosi muistiin. Rinnoissa tapahtuu iän myötä ja kuukauden eri vaiheissa muutoksia, eivätkä kaikki niistä ole huolestuttavia. Jos havaitset rinnoissasi poikkeavan muutoksen, ota yhteys terveydenhuoltoon.

Katso myös omatarkkailun ohjevideo ja muut videomme verkkosivuiltamme tai YouTube-kanavaltamme. Rintasyövän oireista löydät tietoa Tunne rintasi ry:n Rintasyövän oireet -kortista.

Katsele

Katsele rintoja peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Katso myös rinnan alle. Kiinnitä huomiota rintojen kokoon ja muotoon sekä muutoksiin ihosta ja nännissä. Kokeile hellästi puristamalla tuleeko nännistä eritettä.



Tunnustele

Tunnustele molemmat rinnat selälläään maaten. Kierrä koko rinta napakasti painellen sormet suorina ja yhteen liitettynä. Toista kolmesti tutkittavan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolelle. Tunnustele myös kyljet ja kainalot. Jos tunnet jotain poikkeavaa, seuraa muutosta muutaman viikon ajan. Ole yhteydessä terveydenhuoltoon, jos huoli herää.

