



RINTOJEN OMATARKKAILU  
RINTASYÖPÄHOITOJEN  
JÄLKEEN



TUNNE RINTASI



Rintojen omatarkkailu on hyvä tehdä säännöllisesti rintasyöpähoitojen jälkeen! Tutustu kehosi muutoksiin ja ota omatarkkailu tavaksi. Säännöllisesti rintoja tunnustelemalla sinulle muodostuu tuntuma rintojesi rakenteesta ja havaitset helpommin mahdollisen muutoksen rinnassa, joka voi olla merkki rintasyövän uusiutumisesta. Rintasyöpä voi löytyä myös hoitamattomasta rinnasta. Varhaisessa vaiheessa todettu syöpä on usein täysin hoidettavissa. Tutustu muutoksiin ja opi tuntemaan uusi kehosi.

Rintasyövän uusiutumISRISKIÄ voi pienentää terveillä elintavoilla. Koska varmaa ennaltaehkäisyä keinoja 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 tarkempi ohje omatarkkailukortista. Rintasyöpähoitojen jälkeen omatarkkailu tehdään kuten ennenkin, kerran kuukaudessa,

mahdollinen kuukautiskierto huomioiden. Rintasyövän sairastaneiden kannattaa seurata myös kainalon alueen muutoksia, sillä suurentuneet imusolmukkeet voivat viitata uusiutuneeseen rintasyöpään.

## LEIKATTU RINTA

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

Jos sinulta on poistettu rinnat osittain tai kokonaan, lue lisää esitteestä Rintoja pienentäneen tai rinnat poistaneen oma-

tarkkailu. Pienennysleikkaustekniikoita käytetään myös rintakasvainten poistamiseen. Jos sinulle on rakennettu uusi rinta samassa leikkauksessa rintaimplantin avulla, lue lisää esitteestä Rintoja suurentaneen omatarkkailu.

### Yhteistä leikatuille rinnoille:

- Leikkausalueen turvotus laskee yleensä kahden vuoden sisällä leikkauksesta.

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

- Muhkut ja kyhmyt: Leikkauksen jälkeen rinta(kehä) tai kainalo voi tuntua olevan täynnä epätasaisuuksia, tutustu epätasaisuuksiin rauhassa. Arvet ja kiinnikkeet voivat muodostaa kovia kohtia rintaan tai kainaloon – opettele erottamaan mahdollinen kovan kyhmykasvu. Ihon alla voi tuntua myös

ompeleita tai kiristymistä. Arpikudos tuntuu yleensä arven alla sekä mahdollisesti myös syvemmällä rinnassa.

- Kipu ja kiristys johtuvat useimmiten arpeutumisesta, koon muutoksesta ja/tai venymisestä. Kehon painopisteen muutos voi vaikuttaa hartioiden jännittämiseen, joka voi ilmetä kipuna hartioilla ja solisluun alueella. Rintasyöpä on harvemmin kipeä.

- Lievä punoitus leikkausalueella on osa tavanomaista paranemista. Ihottuma tai ihorikko rinnan alueella voi olla merkki rintasyövän uusiutumisesta. Jos ihomuutos ei lievene tai häviä, ota yhteys lääkäriin.

- Nännipihassa voi esiintyä tuntopuutoksia vielä pitkänkin ajan kuluttua leikkauksesta, jos leikkaus on kohdistunut nännipihan alueelle. Opettele tuntemaan rinta tuntopuutoksen alta.

## SÄDEHOIDETTU RINTA

Sädehoidettu rinta on usein hiukan aiempaa tiiviimpi. Ihomuutokset, kuten punoitus, aristus, värimuutos, hilseily ovat yleisiä sädehoidon vaikutuksia. Ihon paikallinen punoitus, ruskettuminen tai alueen tummeneminen saattaa osittain jäädä pysyväksi. Suojaa sädehoidettu ihoalue auringolta.

## SOLUNSALPAAJIN HOIDETTU RINTA

Sytostaattihoidojen vaikutukset lieventyvät yleensä muutamassa kuukaudessa. Hoitajaksojen jälkeen omatarkkailun tekemiseen voivat vaikuttaa mahdollisesti kehossa oleva turvotus tai käsien pistely ja puutuminen.

Älä epäröi kysyä lääkäriltäsi apua, jos jokin asia hoidossasi tai rintojen tuntumassa painaa mieltäsi. Mitä varhaisemmin rinta-

syöpä löydetään, sitä nopeammin hoidot voidaan aloittaa ja sitä parempi ennuste sillä on.

Tekstin on lukenut ja hyväksynyt Europa Donna Finland – Rintasyöpäyhdistys ry, Suomen Syöpäsairaanhoitajat ry sekä rintasyöpähoitaja Kaisa-Liisa Heikkilä, HYKS Syöpäkeskus. Mikäli sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä [www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi).



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

**Tunne rintasi ry  
Nordenskiöldinkatu 18 A  
00250 Helsinki  
[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)**