

RINTOJEN OMATARKKAILU



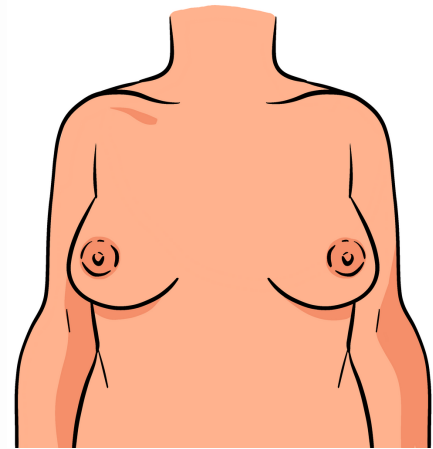
Tässä esitteessä on ohjeet, miten tarkkailet rintojasi. Kun tarkastat rintasi säännöllisesti, opit tuntemaan ne ja huomaat, jos niissä tapahtuu muutoksia.

Miksi rintoja pitää tarkkailla?

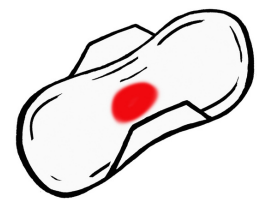
Rintoja pitää tarkkailla rintasyövän mahdollisuuden takia. Rintasyöpä on yleinen syöpä naisilla. Se voi tulla kenelle tahansa. Rintasyövän hoito onnistuu paremmin, jos syöpä huomataan varhain.

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 kyhmyyn tai selvän muutoksen, ota yhteyttä terveysasemaasi tai itsellesi tuttuun ja luotettavaan aikuiseseen ja kerro havainnoistasi.



Rinnat



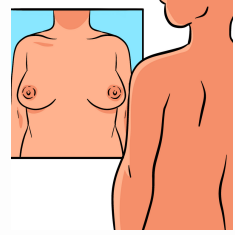
Jos sinulla on kuukautiset, tarkasta rintasi kuukautisten jälkeen.



Kerro luotettavalle aikuiselle, jos huomaat rinnoissasi muutoksia.

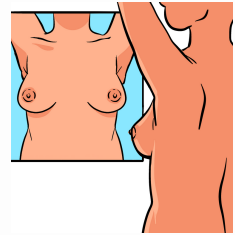
KATSELE

Seiso peilin edessä.



Seiso peilin edessä

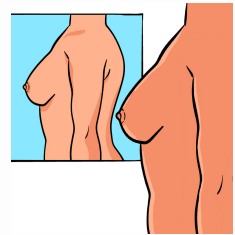
Katsele rintojasi
kädet alhaalla.



Nosta kädet ylös.

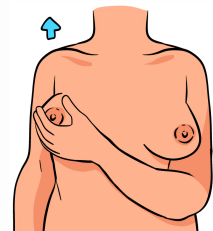
Nosta kädet ylös
ja katsele rintojasi peilistä.

Katso rintojasi ensin suoraan edestä
ja sitten molemmilta sivuilta.



Katso rintojasi sivusta.

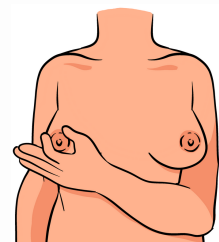
Nosta rintaa kädelläsi
ja katso rinnan alle.



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.
Tunnustelee myös kylkiä.

Asetu selälleen makuulle.

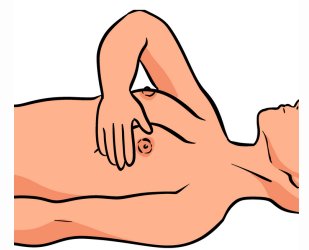
Pidä ensin käsi vartalon vieressä
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

Ojenna käsi suoraan sivulle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

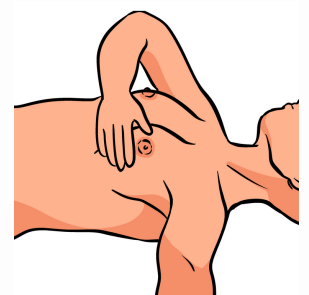
Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

Tee sama toiselle puolelle.

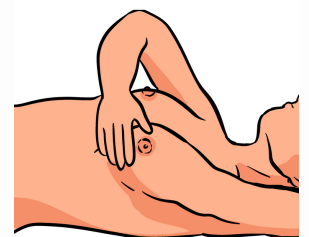
Voit pyytää apua tunnusteluun
esimerkiksi avustajalta,
hoitajalta tai kumppaniltasi,
jos et itse halua tai pysty tunnustelua tekemään.



Pidä käsi vartalon vieressä
ja painele rintaa.



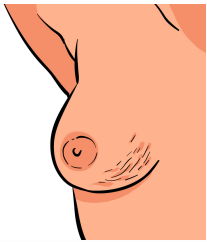
Ojenna käsi sivulle
ja painele rintaa.



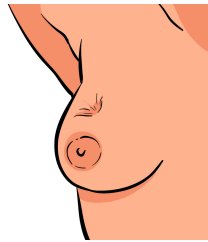
Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rintaa.

POIKKEAVIA HAVAINTOJA

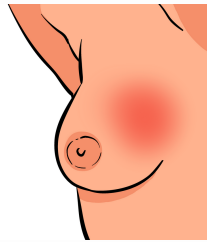
Rinnoissa voi olla esimerkiksi seuraavia oireita:



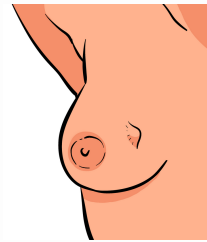
Appelsiini-
iho



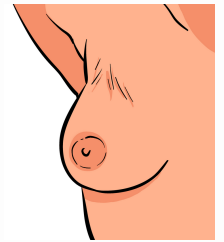
Kuoppa
rinnassa



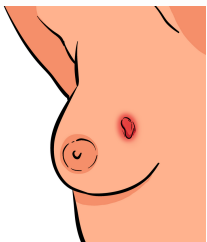
Kuumotus,
kihelmöinti
tai kutina



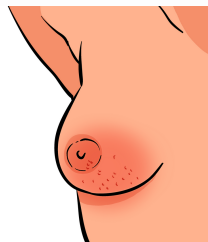
Kyhmy
rinnassa



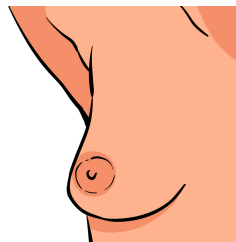
Kiristävä
alue
rinnassa



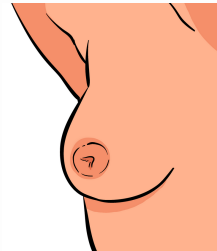
Haava
rinnassa tai
rinnan alla



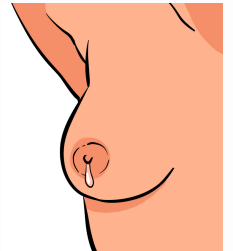
Ihottuma



Rinnan
muodon
muutos



Nännin
vetäytyminen
sisäänpäin



Nännistä
tuleva
erite