SELKO

Rintojen omatarkkailu ja mammografia-tutkimus

www.selkoseks.fi

TUNNE RINTASI

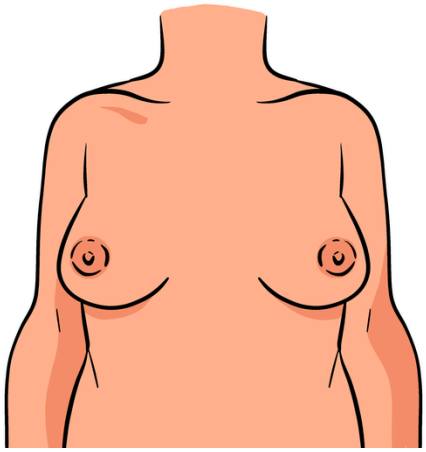
SUOMEN RÖNTGENHOITAJAT

SelkoSeks®



RINTOJEN OMATARKKAILU

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



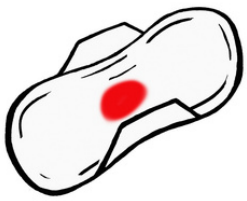
Rinnat

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 kyhmyn
tai selvän muutoksen,
ota yhteyttä terveysasemaasi tai
itsellesi tuttuun ja luotettavaan aikuiseen
ja kerro havainnoistasi.



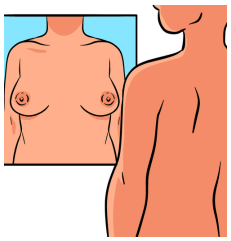
Jos sinulla on kuukautiset,
tarkasta rintasi kuukautisten jälkeen.



Kerro luotettavalle aikuiselle,
jos huomaat rinnoissasi muutoksia.

TARKKAILU

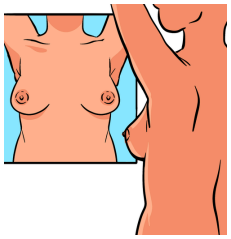
Seiso peilin edessä.



Seiso peilin edessä

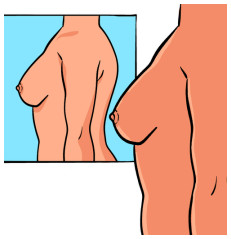
Katsele rintojasi
kädet alhaalla.

Nosta kädet ylös
ja katsele rintojasi peilistä.



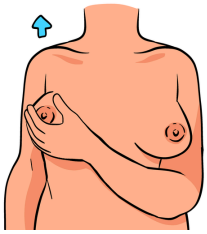
Nosta kädet ylös.

Katso rintojasi ensin suoraan edestä
ja sitten molemmilta sivuilta.



Katso rintojasi sivusta.

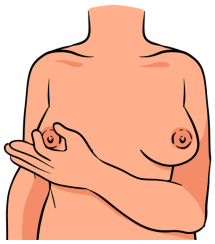
Nosta rintaa kädelläsi
ja katso rinnan alle.



Nosta rintaa kädelläsi.

Kokeile hellästi puristamalla,
tuleeko nännistä eritettä.

Kiinnitä huomiota rintojen
kokoon ja muotoon
tai muutoksiin ihossa tai nännissä.

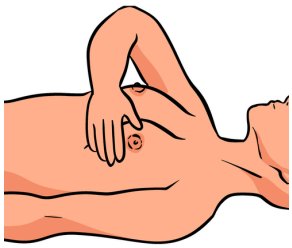


Kokeile puristamalla,
tuleeko nännistä eritettä.

TUNNUSTELE

Kun tutkit rintojasi,
pidä sormet suorina ja yhdessä
ja painele napakasti koko rinnan alueelta.

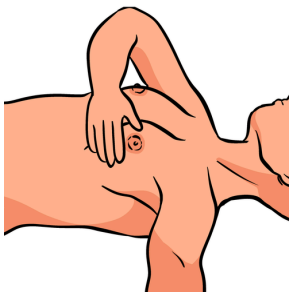
Tutki molemmat rinnat
aina vastakkaisella kädellä.
Tunnustele myös kylkiä.



Pidä käsi vartalon vieressä
ja painele rintaa.

Asetu selälleen makuulle.

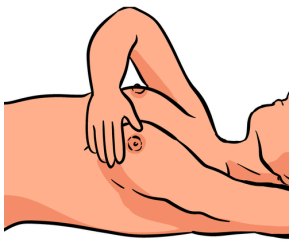
Pidä ensin käsi vartalon vieressä
ja painele rinta koko rinnan alueelta.



Ojenna käsi sivulle
ja painele rintaa.

Ojenna käsi suoraan sivulle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.

Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rinta koko rinnan alueelta.



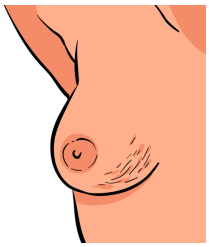
Nosta käsi pään yläpuolelle
ja painele rintaa.

Tee sama toiselle puolelle.

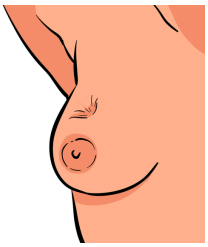
Voit pyytää apua tunnusteluun
esimerkiksi avustajalta,
hoitajalta tai kumppaniltasi,
jos et itse halua tai pysty tunnustelua tekemään.

POIKKEAVIA HAVAINTOJA

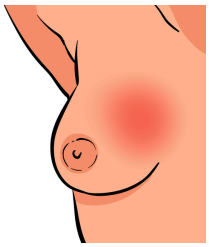
Rinnoissa voi olla esimerkiksi seuraavia oireita:



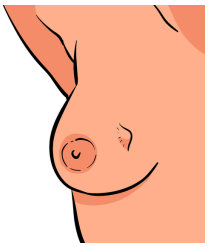
Appelsiini-iho



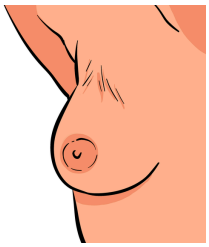
Kuoppa rinnassa



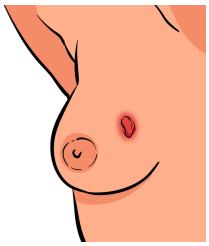
Kuumotus, kihelmöinti tai kutina



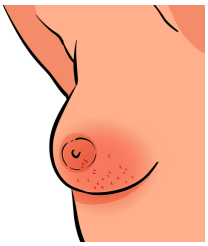
Kyhmy rinnassa



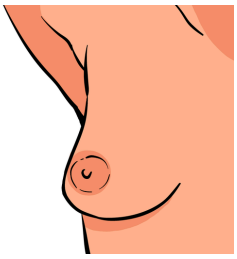
Kiristävä alue rinnassa



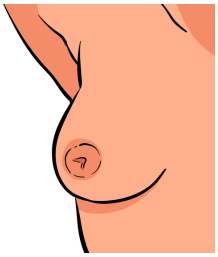
Haava rinnassa tai rinnan alla



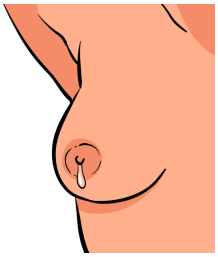
Ihottuma



Rinnan muodon muutos



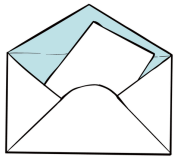
Nännin vetäytyminen sisäänpäin



Nännistä tuleva erite

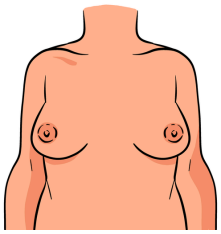
MAMMOGRAFIATUTKIMUS

Kaikki 50-69-vuotiaat naiset
kutsutaan kahden vuoden välein
mammografiatutkimukseen eli
rintojen röntgenkuvaukseen.
Kutsu tulee postitse kotiin.
Tutkimus ei maksa mitään.



Kutsu tulee postissa kirjeellä

Mammografiatutkimuksella
etsitään rintasyöpää ja
muita muutoksia rinnoissa.
Rintasyövän hoitotulokset ovat paremmat,
jos syöpä huomataan ajoissa.
Mammografiatutkimuksen lisäksi on tärkeää,
että tutkit rintasi myös itse säännöllisesti.



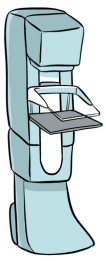
Tutkimuksella etsitään
rintasyöpää.

Mammografiatutkimus kestää 5-10 minuuttia.
Käynnin aikana molemmat rinnat kuvataan.
Röntgenhoitaja ottaa kuvat mammografialaitteella.
Röntgenhoitaja ohjeistaa sinua koko tutkimuksen ajan.
Voit kysyä häneltä mitä vain tutkimuksesta.



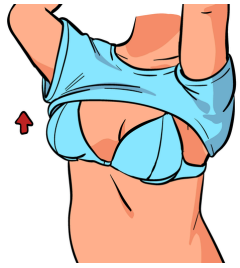
Hoitaja

Kummastakin rinnasta
otetaan kaksi kuvaa
kahdesta eri suunnasta.



Mammografialaite

Kuvien ottamista varten
paita ja rintaliivit
pitää riisua.
Röntgenhoitaja voi avustaa sinua,
jos haluat.

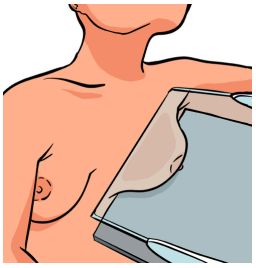


Riisu paita ja rintaliivit.

Riisuutumisen jälkeen
röntgenhoitaja ohjaa sinut
mammografialaitteen viereen.
Röntgenhoitaja asettaa rinnan
kahden muovilevyn väliin.
Levyt puristavat rintaa tasaisemmaksi.

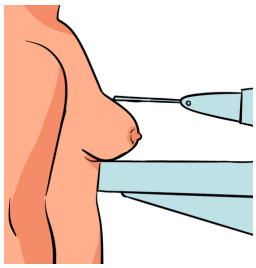


Hoitaja asettaa rinnan.



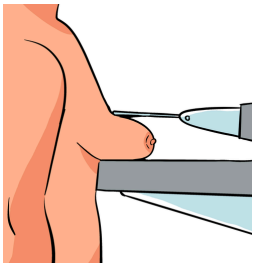
Rinta puristetaan levyjen väliin.

Kun rinta on puristettuna levyjen välissä,
röntgenhoitaja ottaa röntgenkuvan.
Puristus ja kuvaaminen kestää noin 10 sekuntia.
Kuvauksen ajan on pysyttävä liikkumatta.



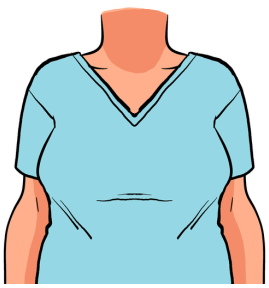
Rinta puristetaan levyjen väliin.

Ensin otetaan kuva toisesta rinnasta
ja sitten toisesta.



Rinta puristetaan levyjen väliin.

Kuvien ottamisen jälkeen
voit pukea rintaliivit ja paidan
takaisin päälle.
Röntgenhoitaja voi avustaa sinua,
jos haluat.



Voit pukea rintaliivit ja paidan takaisin päälle.

Kuvien ottamisen ei tulisi sattua.
Jos sinua sattuu,
kerro siitä röntgenhoitajalle.



Kerro hoitajalle,
jos koet rinnan puristamisen
epämiellyttäväksi.

Jos kuvaaminen
tai rinnan puristamisen
on epämiellyttävää,
kerro siitä röntgenhoitajalle.

Kerro röntgenhoitajalle rohkeasti,
jos sinua jännittää tai pelottaa
tai jos sinulla on kysyttävää.



Kerro hoitajalle,
jos sinulla on kysyttävää.

Jos sinulla on tutkimuksesta kysyttävää,
voit soittaa tutkimuspaikkaan etukäteen.
Voit etukäteen myös kysyä,
voisiko hoitaja olla naispuolinen,
jos se on sinulle tärkeää.

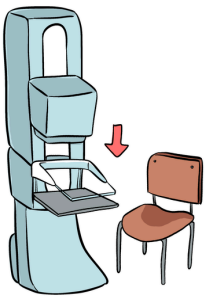
Kuvien ottamisen jälkeen lääkäri tarkastaa kuvat.
Jos kuvat ovat normaalit,
sinuun ei oteta yhteyttä erikseen.
Jos kuvista löytyy jotain poikkeavaa,
sinuun otetaan yhteyttä ja
kutsutaan tarvittaessa lisätutkimuksiin.
Poikkeava löydös ei tarkoita välttämättä,
että sinulla olisi syöpä.



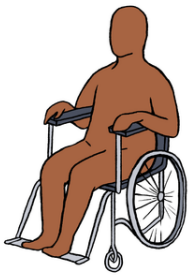
Lääkäri tarkastaa röntgenkuvat.

Mammografiatutkimus tuntuu vähiten ja
onnistuu parhaiten,
kun kuvaus tehdään heti kuukautisten jälkeen.
Juuri ennen kuukautisia,
rinnat voivat olla arat ja kireät.
Voit siirtää mammografiatutkimuksen aikaa
soittamalla tutkimuspaikkaan.

Röntgenkuvat otetaan yleensä seisten.
Voit myös istua tuolissa
tai pyörätuolissa.
Jos käytät pyörätuolia tai
haluat istua tuolilla tutkimuksen aikana,
ota yhteyttä tutkimuspaikkaan.
Kysy, onnistuuko tutkimus istuen
tai pääsetkö tutkimushuoneeseen
pyörätuolilla.



Tutkimuksen aikana
voi istua tuolissa.



Jos käytät pyörätuolia,
ota yhteyttä tutkimuspaikkaan
etukäteen.