

Rintaterveyden ylläpito on erityisen tärkeää ikäihmisille

Rintasyöpä on viimeisimpien tilastotietojen mukaan Suomen toiseksi yleisin syöpä, johon sairastuu joka seitsemäs nainen jossain elämänsä vaiheessa. Vuosittain todetaan noin 5 000 uutta tapausta, joista 20–30 todetaan miehillä. Rintasyöpään sairastuminen on todennäköisintä eläkeiässä. Rintasyövän riskiin on mahdollista vaikuttaa terveellisillä elintavoilla, käymällä suositusten mukaisesti seulontatutkimuksissa ja tarkkailemalla säännöllisesti omien rintojensa terveyttä.

Perimä vaikuttaa syöpäriskin vain osittain

– Rintasyöpään sairastumiselle ei ole mitään yksittäistä syytä tai taustatekijää. Aina ei saada selville, miksi ihminen on sairastunut, toteaa Tunne rintasi -yhdistyksen toiminnanjohtaja **Johanna Artola**.

Perimän vaikutusta rintasyöpäriskin on tutkittu paljon. Tutkimusten mukaan noin 10 prosenttia rintasyövisistä selittyy geenivirheellä, joka kasvattaa mahdollisuutta syövän syntyyn. Geenivirhettä on syytä epäillä esimerkiksi, jos samassa suvussa useammalla on ollut rintatai munasarjasyöpä tai jos lähisukulainen on sairastunut rintasyöpään nuorena.

– Mikäli mahdollinen periytyvyys huolettava, opastaa Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvonta rintasyövän periytyvyyteen liittyvissä kysymyksissä. Tarvittaessa henkilö voidaan ohjata geenitutkimuksiin, jos epäily geenivirheestä herää, Artola kertoo.

Tiedossa on, että perimän lisäksi hormonaaliset tekijät ja erityisesti estrogeeni vaikuttavat rintasyövän mahdollisuuteen. Tutkitusti lapsettomuus tai myöhäisellä iällä saadut lapset, varhain alkaneet kuumakautiset tai myöhään alkaneet vaihdevuodet lisäävät jonkin verran rintasyövän riskiä. Myös esimerkiksi vaihdevuosioreisiin käytetty estrogeenihoito saattaa lisätä todennäköisyyttä sairastua.

Terveillä elintavoilla on mahdollista vaikuttaa rintasyövän syntyyn ja siitä toipumiseen

Hormonitoiminta ja geenit lisäävät sairastumisriskiä, mutta on myös paljon, mitä yksilö voi tehdä rintasyöpäriskin pienentämiseksi. Rintasyövän merkittävimpiä riskitekijöitä ovat ikääntymisen ohella ylipaino, runsas alkoholinkäyttö ja tupakointi.

Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa jopa viisi prosenttia kaikista rintasyövisistä. Alkoholijuomien sisältämä etanoli muuntuu elimistössä syöpäa aiheuttavaksi yhdisteeksi, asetaldehydiksi. Alkoholiliyömis lisää estrogeenin määrää elimistössä ja sen sisältämä runsas energiamäärä saattaa johtaa ylipainon kertymiseen.

– Lihavuus vaikuttaa syövän kehittymiseen monin tavoin. Rasvakudos lisää muun muassa estrogeenin tuotantoa kehossa, ylläpitää jatkuvaa tulehdustilaa ja vaikuttaa immuunijärjestelmän toimintaan.

Rintasyövän, kuten monien muidenkin sairauksien ennaltaehkäisyssä suositeltavaa onkin ravitsemussuositusten mukai-



Tunne rintasi -yhdistyksen toiminnanjohtaja Johanna Artola. Kuva: Anneli Velho.

nen kasvispainotteinen, vähäsuolainen ruokavalio, jossa vältetään pitkälle prosessoituja lihavalmisteita sekä energiatiheitä ruokia ja juomia, kuten alkoholia, makeisia ja leivonnaisia. Ravitseva, monipuolinen ruokavalio yhdistettynä säännölliseen liikuntaan ja päihteettömyyteen ovat arkkisia keinoja vaikuttaa rintasyövän syntyyn. – Täysipainoinen, onnellinen elämä koostuu terveellisten elämäntapojen lisäksi myös

rennosta herkkettelusta, sohvalla loikoilusta ja muista mielihyvää tuottavista asioista. Kokonaisuus kuitenkin ratkaisee, Artola lohduttaa.

Myös mies voi sairastua rintasyöpään

Merkillepantava ero on, että miehet ovat sairastuessaan keskimäärin vanhempia kuin naiset. Miehen rintasyöpä myös tunnistetaan huonommin,

jolloin diagnoosi saattaa viivästyä. Rintojen omatarkkailu onkin tärkeää vanhemmilla miehillä, sillä ikääntyminen vaikuttaa rintasyövän todennäköisyyteen. Valtaosa kaikista rintasyöpään sairastuneista on yli 50-vuotiaita ja kolmasosa yli 70-vuotiaita. – Oman kehon tunteminen ja sen varhainen on tärkeää kaikille iästä, sukupuolesta tai muista ominaisuuksista riippumatta.

Tunne tissisi, rakasta rintojasi!

Kuinka tunnistaa rintasyöpä ja huolehtia rintojen terveydestä?

Tunne rintasi ry järjestää yhteistyössä Eläkkeensaajien Keskusliiton kanssa ilmaisen koulutuksen rintaterveydestä. Koulutuksen aikana kuulet, millaisilla arkeilla valinnoilla voit tutkitusti vaikuttaa rintasyövän riskiin ja miten esimerkiksi geenit tai hormonaaliset muutokset vaikuttavat sairastumiseen.

TUNNE RINTASI – KUINKA HUOLEHDIN RINTOJENI TERVEYDESTÄ

Teams 5.3.2024 klo 13–13:45

ILMOITTAUTUMINEN:
jarkko.utriainen@ekl.fi / oso 436 3449



Varhainen toteaminen parantaa merkittävästi ennustetta

Rintasyövän hoitoon on olemassa tehokkaita keinoja ja jopa 92 prosenttia rintasyöpään sairastuneista on elossa vielä viiden vuoden kuluttua sairauden toteamisen jälkeen. Mitä aiemmin vaiheessa syöpä todetaan, sen paremmat edellytykset täydelliselle toipumiselle on ja hoitokin on usein vähemmän raskasta ja invasiivista, eli kajoavaa.

Varhaista toteamista voidaan edistää mammografia-

seulonnoilla sekä säännöllisellä rintojen omatarkkailulla. Seulontojen avulla on tutkimusten mukaan pystytty vähentämään rintasyövän aiheuttamaa kuolleisuutta kolmanneksella. Suomessa jokainen 50–69-vuotias nainen tai naisen henkilötunnukseen omaava henkilö kutsutaan seulontamammografiiaan kahden vuoden välein.

– Mammografiassa on tärkeä käydä, vaikka kokisi itsensä oireettomaksi tai tutkimusjännittäisi. Kuvantamisyksikön hoitajat neuvovat ja opastavat mammografiakutsun saanutta mielellään, rohkaisee Artola.

Seulontamammografiaian jälkeen, eli 70 vuotta täyttäneen kuvantamistutkimuksia varten tarvitaan lääkärin lähe. Rintojen omatarkkailun merkitys kasvaakin entisestään iän myötä, sillä suurin

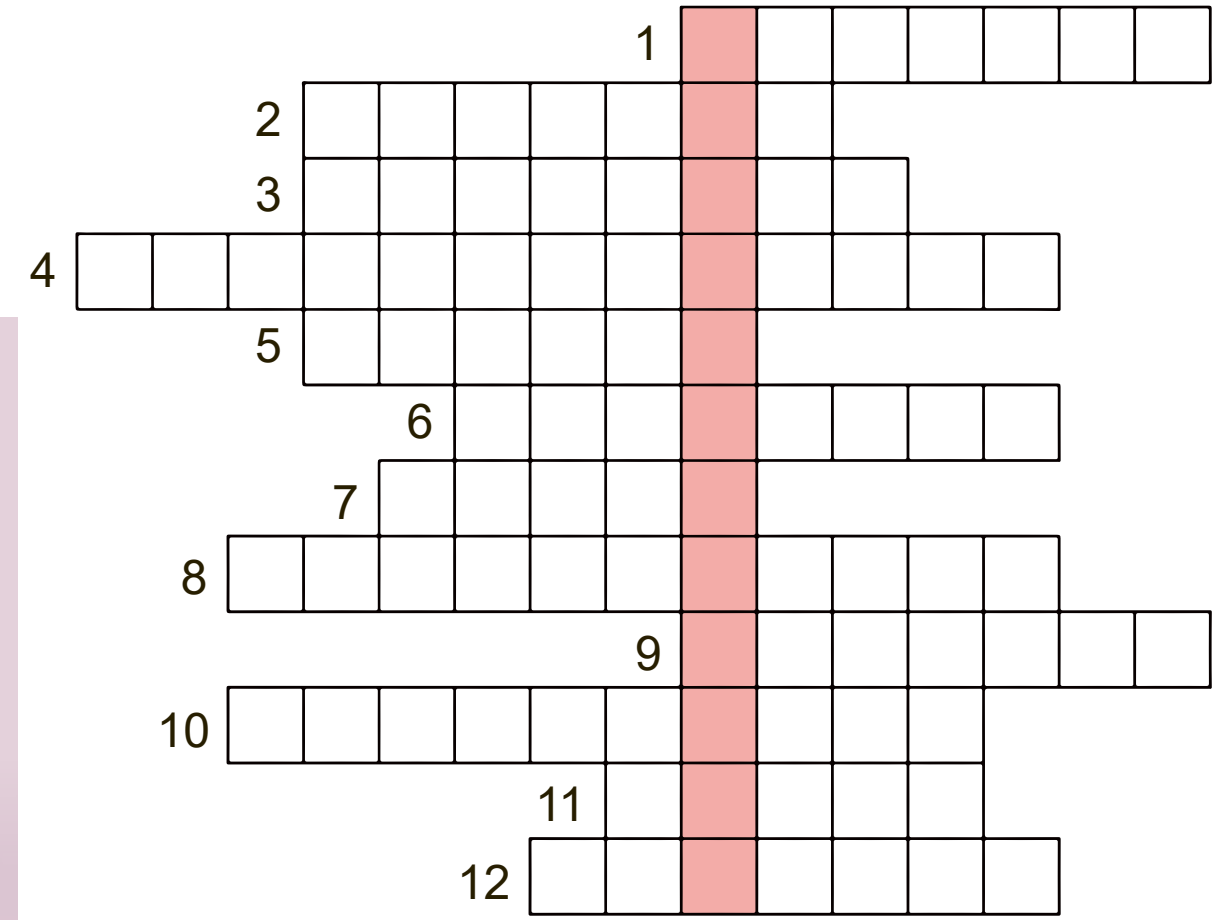
riski sairastua on 75–79-vuotiaana.

Jokaisen olisi hyvä tunnistaa muutoksia omassa kehossaan

Säännöllisesti rintansa tutkiva on asiantuntija siinä, miltä omat rinnat tuntuvat ja millaisia muutoksia niissä on havainnut. On siis tärkeää tutkia rinnat säännöllisesti itse, vaikka rinnat olisivatkin tutkittu lääkäriin tai terveydenhoitajan vastaanotolla tai mammografiassa. Jopa 15 prosenttia rintasyövisistä löytyy seulontamammografiakuvausten välissä.

Rintasyövän tunnetuin ja tyypillisin oire on alustaansa kiinnittynyt, kivuton kyhmy. Oireet voivat kuitenkin olla hyvin moninaiset. – Jokaisen olisi hyvä omata tarvittaessa valmius ohjata muita ammattivun piiriin. Jos ystävä, tuttava tai sukulainen ottaa saunassa puheeksi ihottuman tai vaikkapa pitkään vaivanneen haavauman, on hyvä kannustaa tätä hakeutumaan hoitajan tai lääkärin puolelle, Artola muistuttaa.

Kyhmy, ihottuman ja haavauman lisäksi rintasyöpä saattaa oireilla esimerkiksi rinnan suurentumisena, rinnassa tuntuvana kihelmöintiä tai pistelyä, ihon vetäymänä, sisänpäin kääntyneenä nänneinä tai nännistä tulevana eritteinä. Syöpä saattaa aiheuttaa myös yleisoireita. Siksi on hyvä tarkkailla rintojen lisäksi omaa vointiaan kokonaisuutena



RISTIKON VIHJEET

- Suuririntainen
- Aikaisin
- Väestön tai tietyn väestönosan tutkimus tai näytteidenotto, jolla pyritään löytämään jokin sairaus, sairauden esiaste tai sen aiheuttaja.
- Rintojen omatarkkailu olisi hyvä tehdä näin usein
- Kolon synonyymi
- Usein kaippa hoitavaa voidetta
- Esimerkiksi hiki, virtsa ja sylki ovat tällaista
- Ilmainen naisille tarjottu, terveyttä edistävä seulontatutkimus
- Epänormaali, kiristynyt osa ihoa, joka saattaa olla rintasyövän oire
- Hormoni
- Rintasyövän tyypillinen oire
- Kihelmöivä tai nipistelevä tunne

Ristikon ratkaisun löydät tämän lehden sivulta 17.

TUNNE RINTASI ry, rf on valtakunnallinen kansalais- ja kansanterveysjärjestö, joka edistää rintasyövän varhaisiä toteamista kannustamalla ja opastamalla kaikkia yli 15-vuotiaita rintojen omatarkkailuun. Toimintaamme tukee Sosiaali- ja terveysministeriö.

Lisätietoa rintasyövästä, sen ehkäisystä ja omatarkkailusta saat Internetistä osoitteesta tunnerintasi.fi. Voit tilata maksutonta materiaalia myös puhelimitse numerosta 050 570 8317.

Lisää tietoa syövisistä, niiden periytyvyydestä ja syöpähoidoista saat Internetistä osoitteesta www.kaikkisyovasta.fi tai Syöpäjärjestön ilmaisesta neuvontanumerosta 0800 19414.

ja kiinnittää huomiota erilaisiin viikkojatkuneisiin oireisiin tai muutoksiin.

Miten omatarkkailu tehdään?

Rintoja on hyvä tarkkailla keran kuukaudessa, mieluiten aina samaan aikaan kuukaudesta vaiheesta: katselusta ja tunnustelusta. Katselu suoritetaan peilin edessä, mahdollisimman hyvässä valaistuksessa. Tunnustelu kannattaa suorittaa makuuasennossa esimerkiksi vuoteella tai saunan lauteilla.

Molemmat vaiheet voi suorittaa myös vain osittain, mikäli esimerkiksi sairauden tai fyysisen rajoituksen vuoksi kaikki vaiheet eivät onnistu. Jos lähipiiristä löytyy luotettu ihminen, voi omatarkkailua tehdä myös avustisesti. Tällöin apuna toimiva henkilö voi toimia silminä, toiminnan ohjaajana tai auttaa esimerkiksi oman käden viemisessä rintakehälle. Avustava henkilö voi myös tunnustella rintakehää, mikäli se molemmille osapuolille sopii.

– Meillä Tunne rintasi -yhdistyksessä omatarkkailua opetetaan vapaaehtoisemme neulomien neuletissien avulla. Oikeita otteita voi kotonakin halutessaan harjoitella vaikkapa ensin neuletissillä, vinkkaa Artola.

KATSELU
Rintoja tarkastellaan peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Raskasrintaisen on hyvä nostaa rintaa, jotta myös sen alla oleva iho tulee tarkastettua.

TUNNUSTELU
Rintojen tunnustelu onnistuu parhaiten selälään maaten. Isorintainen voi laittaa tyynyn yläselän alle, jolloin rinta levittää paremmin rintakehän päälle. Molemmat rinnat tunnustellaan järjestelmällisesti sormet suorina ja yhteen

liitettyinä. Rintaa painellaan napakasti, mutta hellin ottein. Koko rinta käydään läpi kehämäisesti.

Molemmat rinnat tutkitaan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolelle. Näin saadaan paremmin tuntuma sekä syvällä oleviin, että pinnallisiin kudoksiin.

Samalla tunnustellaan myös kyljet. Kainaloiden ja soliskuoppien alueen tunnustelu on paras jättää terveydenhoitajan tai lääkärin tehtäväksi.

Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti ja merkitse havaintosi muistiin. Rinnoissa tapahtuu iän myötä ja kuukauden eri vaiheissa muutoksia, ja monet patit, ihottumat ja epätasaisuudet ovat luonnollisia ja normaaleja. Mikäli muutos ei katoa tai se huolestuttaa, on aina syytä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattihenkilöön.

Piivi Kyrölahti, järjestösuunnittelija
Tunne rintasi ry

NEULETISSIN NEULONTAOHJE

Tarvikkeet:

- kahta eriväristä lankaa (iho ja nänni)
- langan vahvuuteen sopivat sukka puikot, 5 kpl
- vanua, esimerkiksi vanhasta tyynystä

Työohje:

- Luo 12 silmukkaa (s) ihonvärisellä langalla ja jaa ne neljälle puikolle, 3 s kullekin.
- Yhdistä suljetuksi neuleeksi. Varo ettei työ kierry. Neulo 1 krs oikein.
- Aloita lisäykset: Neulo kunnes vasemmalla puikolla on jäljellä 1 s. Lisää 1 s, neulo viimeinen silmukka vielä oikein. Toista lisäykset joka puikolla seuraavien 18 kerroksen ajan.
- Neulo 10 krs oikein.
- Aloita kavennukset: Neulo oikein, kunnes puikon lopussa on kolme silmukkaa. Neulo nyt 2 oikein yhteen, 1 oikein. Toista kavennukset joka puikolla seuraavien 10 kerroksen ajan.

- Vaihda lanka nännin väriin ja jatka kavennuksia jokaisen puikon lopussa.
- Mikäli haluat nännin ympärille raitaa, vaihtelee lankoja joka toisella kierroksella.
- Jatka kavennuksia, kunnes jokaisella puikolla on enää 1 s. Neulo 3 krs oikein. Katkaise lanka ja vedä loppujen silmukoiden läpi.
- Päättele.
- Täytä neuletissin vanulla pohjassa olevan aukon kautta ja ompele aukko kiinni.

SOVELLUSMAHDOLLISUUKSIA:

- Jos haluat isomman tai pienemmän tissin, neulo alussa enemmän tai vähemmän levennyksiä. Tissin voi myös koristella lukemattomin eri tavoin!
- Jos haluat tehdä sisäänpäin kääntyneen rinnanpään, vedä päättelylangasta nänniä "alas" rinnan sisälle.
- Voit lisätä rinnan sisälle pieniä helmiä opetuskäyttöön muutosten etsimiseen.

