

TULE TUTUKSI RINTOJESI KANSSA

Rintasi ovat erilaiset eri ikäkausina

- nuorena kiinteät ja tasaiset
- hedelmällisessä iässä usein kyhmyiset
- vaihdevuosi-ian jälkeen rasvakudoksen täyttämät ja pehmeät.

Pystyt omilla käsilläsi tuntemaan hyvinkin pienen kyhmyin.
Valtaosa rinnoissa olevista muutoksista on hyvänlaatuisia.

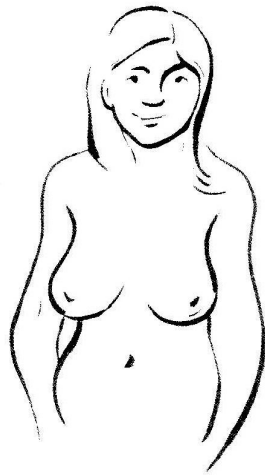
*Omatarkkailu ja mammografiakuvaus yhdessä
- toimiva kokonaisuus rintasyövän varhaistoteamiseksi!*

KATSELE

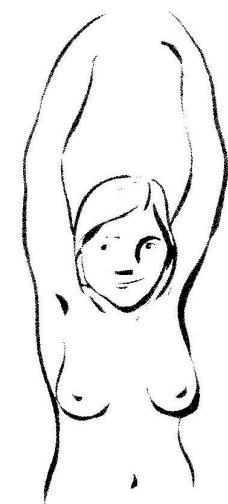
Seiso hyvin valaistun peilin ääressä, josta voit nähdä koko ylävartalosi. Katsele rintojesi kokoa, muotoa, ihon väriä, nännien ja nännipihan väriä ja muotoa.

Kokeile hellävaroen puristamalla, tuleeko nännistä eritettä. Onko väri muuttunut? Onko nänni vetäytynyt sisään?

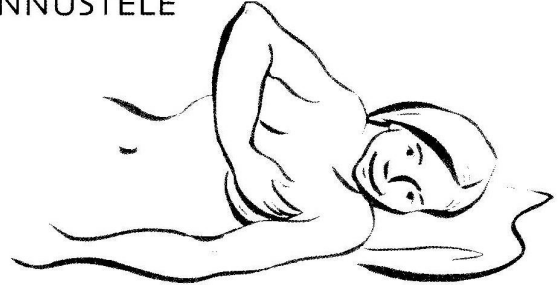
Katsele rintojasi ensin edestä kädet alhaalla, sitten kummaltakin sivulta vuorotellen. Näin näet, missä mahdollinen muodon muutos on.



Nosta sitten kädet ylös ja jatka tarkastelua. Lopuksi kohota rintaasi niin, että näet myös rinnan alle ja sen alaosaan.



TUNNUSTELE



Tunnustele molempia rintojasi makuuasennossa, rinta latteana ja rintakehän päälle levittäytyneenä. Isorintaisen on hyvä panna tynny tueksi kyljen alle.

Painele rintaa napakasti, kehämäisesti koko kämmenellä, kuvan osoittamalla tavalla. Kokeile tuntuuko kyhmyjä tai kovettumia. Tuntuvatko rintasi samanlaisilta kuin aikaisemmin?



Tunnustele koko rinta käsi ojennettuna ensin pään yli, sitten sama uudelleen käsi suorana sivulle ojennettuna. **Toista tunnustelu** vielä kerran käden ollessa vartalon myötäisesti. Näin tavoitat mahdollisimman monta rintarauhaslohkoa. Jos tunnet uuden kyhmyin, varmista se painamalla sitä varovasti sormilla.

Arvioi miltä se tuntuu, onko se kova, kiinteä, kiinni alustassa vai liikkuva tai pehmeä?

Arvioi tuntuvatko rintasi samanlaisilta kuin kuukausi sitten.

