

RINTASYÖPÄ

- Naisten yleisin syöpä on rintasyöpä
- Suomessa todettiin vuonna 2003 yli 3 770 uutta rintasyöpää.
- Noin joka 10. nainen sairastuu jossain elämänsä vaiheessa rintasyöpään.
- Miesten rintasyöpä on harvinainen: Suomessa todetaan noin 10 uutta tapausa vuodessa.

Ilmeneminen

- Rintasyövän ilmeneminen alkaa 25. ikävuoden jälkeen ja lisääntyy iän myötä.
- Suomen Syöpärekisterin tietojen mukaan vuosittaisista rintasyöpätapauksista todetaan noin :
 - neljännes ikäryhmissä 25-49-v
 - neljännes ikäryhmissä 50-59-v
 - puolet yli 60-vuotiaiden naisten ikäryhmissä.

Ennuste

- Rintasyövän ennuste on parantunut varhaisemman syövän toteamisen ja hoitomenetelmien kehittymisen ansiosta.
- Noin 88 % potilaista on elossa viiden vuoden kuluttua sairauden toteamisesta.
- Taudin varhaisen toteamisen mammografiaseulontojen avulla on todettu vähentävän 50-vuotiaiden naisten rintasyöpäkuolleisuutta.

Syyt rintasyöpään ?

- Taudin arvellaan olevan monisyinen ja joitain sairastumisriskiä lisääviä tekijöitä tunnetaan.
- Mm. ylipainon välttäminen ja liikunta ovat hyödyllisiä rintasyöpävaaran vähentämisessä.

Syitä lisää

- Monet luulevat, että rintasyöpä on lähtenyt kehittymään rintaan osuneesta iskusta. Näin ei asianlaita kuitenkaan ole. Rintasyöpä ei myös tartu.
- nykytiedon mukaan 5-10%:ssa tapauksista rintasyöpää voidaan pitää perinnöllisenä.

- Hormonaalisilla tekijöillä on merkitystä rintasyövän synnyssä. Varhainen kuukautisten alkamisikä lisää jonkin verran riskiä sairastua rintasyöpään.
- Myöhään alkavat vaihdevuodet lisäävät sairastumisvaaraa.
- Lapsettomuus tai ensimmäinen synnytys yli 30-vuotiaana altistaa jossain määrin rintasyöväälle.
- Imetyksellä on rintasyövältä suojaavaa vaikutusta.

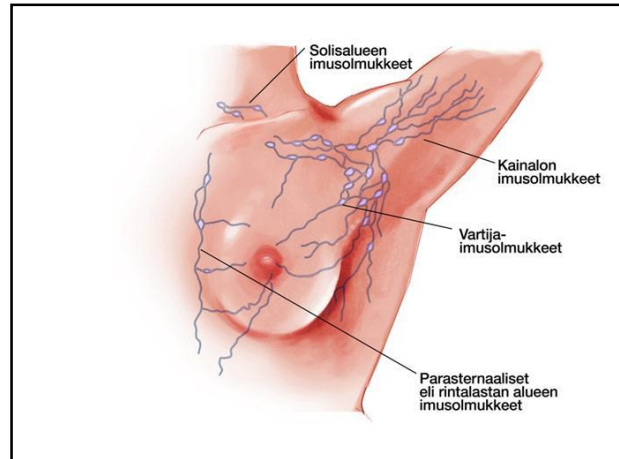
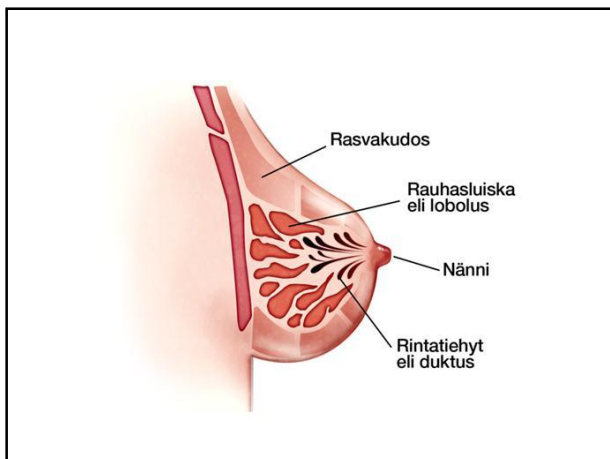
- Ehkäisytablettien käyttö ei näytä vaikuttavan sairastumisriskiin
- pitkäaikainen hormonikorvaushoito vaihdevuosi-ien jälkeen lisää jonkin verran rintasyövän vaaraa.
- Ylipaino vaihdevuosi-ien jälkeen altistaa rintasyövän kehittymiselle.
- Runsas alkoholinkäyttö on rintasyövän vaaratekijä.

- Naisen altistuminen ionisoivalle säteilylle aiheuttaa soluissa vaurioita, jotka useita vuosia myöhemmin voivat johtaa rintasyövän kehittymiseen. Tämä on todettu mm. säteily- onnettomuuksien yhteydessä.
- Jos nainen on saanut lapsena tai nuorena sädehoitoa niin, että sitä on kohdistunut myös rintarauhaskudokseen, rintasyöpävaara on suurentunut. Tällöin on syytä aloittaa rintojen seuranta jo kymmenen vuoden kuluttua sädehoidon päättymisestä. Seurannassa suositellaan mammografiaa ja/tai ultraäänitutkimusta 1-2 vuoden välein. Erityisen alttiita säteilylle ovat lapset ja nuoret, joiden rintakudos on kehittymässä.

- mainitut tekijät lisäävät tilastollista vaaraa sairastua rintasyöpään, mutta eivät tarkoita että nainen, jolla on näitä riskitekijöitä, ilman muuta sairastuisi.
- Yli puolella naisista, jotka ovat saaneet rintasyövän, ei ole yhtään yllämainituista riskitekijöistä.

Syöpätyypit

- Rinnassa on 15-20 rauhasliuskaa
- Rauhasliuskoja yhdistävät pienet tiehyet
- Rintasyövän tavallisin tyyppi alkaa tiehyen soluista ja sitä kutsutaan tiehytperäiseksi. Valtaosa rintasyövistä on tiehytperäisiä. Rauhasliuskassa esiintyvää muotoa on muita rintasyöpätyyppejä hieman suurempi taipumus esiintyä molemmissa rinnoissa.



Kyhmy rinnassa

- Tavallisesti nainen itse tuntee kyhmy rinnassaan.
- Lääkäri tutkii rinnan ja lähettää potilaan röntgenkuvaan, jota kutsutaan mammografiaksi.
- Tarvittaessa rinta voidaan tutkia myös kaiku- eli ultraäänitutkimuksella. Näiden tutkimusten yhteydessä kyhmyä usein otetaan ohut- tai paksuneulanäyte, jolloin saadaan soluja tai kudospalaa tutkittavaksi mikroskoopissa.
- Jos jokin näistä tutkimuksista osoittaa kyseessä olevan syövän tai herättää epäilyn, potilas ohjataan leikkaushoitoon.
- Jos lääkärin tutkimus, mammografia ja neulanäyte viittaavat hyvänlaatuisen muutokseen, suositellaan mammografian ja lääkärin tekemän rinnan tunnistelun uusimista 1-2 vuoden välein.
- Jos yksikin kolmesta tutkimuksesta viittaa syöpään, tulee kyhmy poistaa. Tutkimukset toistetaan aikaisemmin, jos potilaalle ilmaantuu rintaan uusia oireita tai muutoksia.
- Kainalossa kyhmyinä tuntuva suurentunut imusolmuke on joskus syövän ensioire. Sitä tutkitaan kuten rintakyhmyä.

Nännistä erittyvä neste

- Joskus rintasyövän oireena voi olla nännistä erittyvä kirkas tai verinen neste.
- Joka kymmenenneltä naiselta löytyy tämän oireen taustalta rintasyöpä.
- Eritteen syytä selvitetään ruiskuttamalla varjoaine maitotiehyeseen. Tutkimusta kutsutaan galaktografiaksi tai duktografiaksi. Ruiskutuksen jälkeen otetaan välittömästi mammografia. Tämä voi paljastaa tiehyen sisäisen kasvaimen.
- Ennen leikkausta voidaan myös ruiskuttaa varjoaineväriaineseos, joka auttaa sairaan tiehyen poistamisessa.
- Nännineritteen solututkimus ei yksinään sulje syövän mahdollisuutta luotettavasti pois.

Rintarauhasen punotus ja turvotus

- Rintarauhasen punotus ja turvotus johtuu yleensä rintarauhasen tulehduksesta
- Se hoidetaan antibiooteilla.
- Joskus harvoin nämä oireet ovat syövän aiheuttamia eikä tulehdus parane antibiooteilla.

Nänninpihan ihottuma

- Nänninpihan ihottuma voi olla oire Pagetin taudista, joka todetaan ottamalla ihosta kudospala tutkittavaksi mikroskoopissa.

Rintarauhaskysta

- Rinnoissa esiintyy melko usein nesterakkuloita eli kystia.
- Ne tuntuvat kyhmyiltä.
- ultraäänitutkimus on paras menetelmä niiden toteamiseen.
- Myös mammografia otetaan, sillä vaikka kysta onkin hyvänlaatuinen muutos, saattaa sen yhteydessä olla joskus olla syöpä.
- Kystaneste on syytä tutkia mikroskoopissa. Jos rakkula oireilee (tavallisesti yli senttimetrin kokoinen rakkula), se tyhjenetään neulalla. Ontelo saatetaan täyttää ilmalla, joka ehkäisee kystan uusiutumista.
- Harvinaisissa tapauksissa syöpä on levinnyt laajalle elimistöön jo toteamisvaiheessa, jolloin oireet voivat olla monimuotoiset.

Oireeton syöpä

- Useimmiten syöpä on kivuton, mutta se voi aiheuttaa myös kipua tai pistelyn tunnetta rinnassa.
- Nykyisin suuri osa rintasyövistä todetaan mammografia-tutkimuksessa, vaikka nainen ei ole huomannut rinnassaan mitään erityistä.
- Jos mammografian perusteella voidaan epäillä syöpää, tehdään tarvittaessa kaikututkimus ja otetaan ohut- tai paksuneulanäyte muutoksen luonteen selvittämiseksi.

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu

- Neuvontapalvelusta saat henkilökohtaista ja asiantuntevaa neuvontaa. Kysymyksiisi vastaavat Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajat, jotka ovat syöpään erikoistuneita terveyden- ja sairaanhoitajia. Palvelu on sinulle maksuton.
- Voit keskustella hoitajan kanssa:
 - puhelimitse
 - sähköpostitse
 - chatissa (kahdenkeskinen verkkoneuvonta)
 - **Puhelinneuvonta**
- puhelinnumero: **0800 19414**
- Päivystys maanantaisin klo 10-14 ja 16-18
- tiistaista perjantaihin klo 10-14.

Ravinto

- Ravintokuidun suositeltava saanti aikuisilla on 25-35 g/vrk. Viljavalmisteet, kasvikset, hedelmät sekä marjat ovat tärkeimmät kuidun lähteet.
- Hiilihydraattien osuudeksi kokonaisenergiasta suositellaan 55-60 %. Hiilihydraatteja saa viljavalmisteista, hedelmistä, marjoista, perunoista ja kaikista kasviksista. Niissä on myös runsaasti ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Kuitenkin kuorittuna vilja ja riisi sisältävät paljon tyhjiä kaloreita ->siis energiaa ilman vitamiineja tai kivennäisaineita.

- Vähäkuituiset hiilihydraatit - kuten sokeri, makeiset, keksit ja vaalea leipä - eivät pidä näläntunnetta pitkään poissa, sen vuoksi ne altistavat napostelulle.
- Proteiinia saadaan maidosta, lihasta, kalasta ja kananmunista. Kasvisproteiinin lähteitä ovat viljavalmisteet ja palkokasvit sekä pähkinät.
- Suolan käyttöä on hyvä rajoittaa vähitellen 5 grammaan vuorokaudessa. Tottuminen vähäisempään suolamäärään onnistuu valitsemalla vähäsuolaisia elintarvikkeita ja korvaamalla suolaa ruuanvalmistuksessa mausteilla ja yrteillä. Ruokiin saa makua myös happamuutta lisäävillä ruoka-aineilla, kuten etikalla.
- Säännöllinen ateriarhythmi on tärkeä.

Ja kuva lautamallista:

