Tervise Edendaja

TERVE JA TURVALINE RAPLAMAA

Olen väljunud haigusest elujõulisemana

Katrin Klaebo,
rinnavähist tervenenu

Rinnavähk on kindlasti ravitav. Mina olen selle väga hea näide. 2015. aastal sain ehmatava diagnoosi - rinnavähk, kolmas staadium, edasi arenenud kaenlaalustesse lümfisõlmedesse.

Katrin Klaebo. Foto: SIIM SOLMAN

Juba arsti juurde minnes oli mul kahtlus, sest imelikke sümptomeid oli olnud mõned kuud. Ei ole aga nii, et kui täna mingi koht valutab, siis homme saad kohe arsti juurde aja. Ikka pidin ootama seda ja teist arsti ja oma aja võtsid ka uuringute vastused. Süda aimas halba. Iga naine tunneb tegelikult oma keha ja mõistagi tuleb tähelepanu pöörata ka kõige väiksematele muutustele.

Olen kõigest sellest ebameeldivast, mis kaasneb radikaalse mastektoomia, keemiaravi ja haigla vahet sõelumisega, paranenud täielikult, mind on tunnistatud terveks. Olen väljunud haigusest tõenäoliselt palju elujõulisemana, kui olin mitmed aastad enne vähki. Muidugi on see kõik jätnud oma jäljed nii mu füüsilisele kehale kui ka vaimule ja ma tean, mida tähendab rinnavähk ja sellega kaasnev. Pikaajaliselt ravil käies saab selgeks see, kui tähtsat tööd meie meditsiinipersonal iga päev teeb.

Raplas on Rapla Vähihaigete Tugigrupp, kus ma olen kolm viimast aastat olnud osaline. Mul on tegelikult kahju, et seda gruppi ei olnud minu kõige raskematel haiguse aastatel. Grupi nimigi viitab sellele, et seal antakse tuge, jõustatakse, ei häbeneta rääkida oma lugu ja jagatakse oma häid praktikaid, kas see puudutab siis toitumist, eluviisi või muud eluks vajalikku.

Kõik haigusjuhud on siiski erinevad, me kõik oleme erinevad ja igale inimesele koostab tema raviarst individuaalse raviplaani. Tasub kuulata oma arsti ja tema soovitusi.

Hästi oluline on käia riigi pakutud tasuta rinnavähi uuringutel, et seda koledat haigust võimalikult vara avastada. Jah, ka mina käisin kaks aastat enne diagnoosi uuringul, aga kahe aastaga oli mu sõraline saanud vaikselt toimetada ja diagnoosi hetkeks oli ta arenenud väga agressiivselt. Ikkagi on oluline uuringutel käia, kindlasti ei tasu karta, see pole ju muud, kui korraks riided seljast võtta. Veel seda enam, et mammograafibuss seisab tükk aega maakonnakeskuses.

Kutsun kindlasti osalema sõeluuringutel, kõik maailmas läbi viidud uuringud väidavad, et sõeluuringud aitavad vähendada naiste suremust rinnavähki 30-35%. Olgem siis see osa, kes jääb elama, ja vananeme koos oma kallitega!

Rahu südamesse!

Naised, tulge sõeluuringule!

Tervisekassa alustas mais rinnavähi ennetuskampaaniaga „Ole oma rinna hoidja!". Naisi kutsutakse kampaanias rinnavähi sõeluuringule ning juhitakse tähelepanu, et varases staadiumis avastatud rinnavähk on ravitav. Käesoleval aastal on sõeluuringule kutsutud ligi 84 000 naist.

Igal aastal saab Eestis rinnavähi diagnoosi ligi 1000 naist. Raplamaal sai möödunud aastal sama diagnoosi esmakordselt 19 naist.

Rohkem kui neljandik rinnavähi diagnoosi saanud naistest saavad oma diagnoosist teada tänu sõeluuringule. Mida varem rinnavähk avastada, seda edukam on ravi ning haigusest jagusaamise tõenäosus.

Rinnavähi sõeluuringul osalemine on muudetud naiste jaoks võimalikult mugavaks. Rinnauuringuid korraldavad kõik suuremad Eesti haiglad ja rinnakliinikud. Lisaks sõidavad ringi mammograafiabussid, mis külastavad aasta lõpuni Eesti eri piirkondi, peatudes nii suuremates linnades kui ka väiksemates kohtades. Esmakordselt saadetakse naistele ka SMS-teavitus bussi jõudmisest tema elukoha piirkonda.

Rahvusvahelised uuringud näitavad, et sõeluuringute korraldamine on efektiivne, kui sellest võtab osa vähemalt 70 protsenti sihtrühma naistest. 2021. aastal osales rinnavähi sõeluuringul 62 protsenti kutsutud naistest, Raplamaal olid kõige aktiivsemad naised Kehtna vallas – 66%, Rapla ja Märjamaa vallas oli see näit 65% ja Kohilas 54%.

Kuigi aastate jooksul on rinnavähi sõeluuringu osalemisprotsent kasvanud, on naiste tervisekäitumises veel vajalikud olulised muutused.

Eestis oodatakse rinnavähi sõeluuringule 50–69-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant. 2022. aastal on tasuta sõeluuringule oodatud ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970 ja 1972.

Oluline on teada, et sõeluuringus osalemiseks ei ole vaja jääda kutset ootama. Silmapaistev kutse sõeluuringule on naistel ka patsiendiportaalis ning tähelepanu pööratakse ka apteekides. Sihtrühma kuuluvad naised võivad endale sobivasse tervishoiuasutusse uuringuaja broneerida juba täna.

Ka need naised, kes käesoleva aasta sihtrühma ei kuulu, võivad soovi või kahtluse korral pöörduda oma pere- või naistearsti poole, kes vajadusel suunab saatekirjaga rinnauuringule. Teine võimalus on broneerida aeg rinnakabinetti, kuhu saab pöörduda ilma saatekirjata ja tasuta (visiiditasu 5 eurot).

Rinnakabinetti on oodatud igas vanuses naised, kel on küsimusi või probleeme rindadega. Rinnakabinet asub ka Raplamaa Haiglas.

Raplamaal tegutseb ka vähihaigete toetusrühm

Kaja Leppik, juhatuse liige

MTÜ Rukkilill on vähihaigete toetusrühmaga koos tegutsenud eelkõige soovist vahendada infot ja kontakte. Nii on toimunud kohtumised erinevate spetsialistidega, kus arutlusel või tutvustamisel on olnud ravi toetavad teenused, eluviisi muutused. Usume, et praktilist laadi nõuanded ja töötoad on kasulikud nii vaimse kui ka füüsilise tervise taastamisel ja hoidmisel.

Liitumissoovi korral ootame esmalt kontakti meili või telefoni teel. Kontakti saab meili teel: rukkilillmtu@gmail.com või telefonil 5629 2535. Meil on oma suletud grupp Facebookis. Otsinguga seda ei leia, et kaitsta meie liikmete privaatsust.

Ühelgi liikmel ei ole kohustusi, küll aga on võimalus saada osa meie ettevõtmistest. Koroonakriisist mõjutatuna on jäänud tegevustesse pikem paus, kuid oleme taaselustamist juba alustanud. Viimane kohtumine oli mais, kui õppisime koos Mercedes Merimaaga tavalisest umbrohust maitsvaid toite valmistama. Järgmisena kavatseme korraldada väikese aiapeo suvemarjade hooajal.

Rinnavähi sõeluuringu kontaktid

Mammograafibuss Raplamaal:

Koht	Aadress	Aeg	Kontakt
Rapla	Raplamaa haigla juures, Alu tee 1	20.06.2022 - 15.07.2022	6 274 470
Kohila	Kohila Konsumi parkla, Lõuna 2	22.08.2022 - 24.08.2022	6 003 155
Järvakandi	Järvakandi Kandi konsumi juures, Tallinna mnt 37	17.10.2022 - 18.10.2022	6 003 155
Kehtna	Kehtna Coopi juures, Lasteaia 12	19.10.2022 - 20.10.2022	6 003 155
Märjamaa	Märjamaa haigla juures, Lauluväljaku 26	24.10.2022 - 27.10.2022	6 003 155

Raviasutus	Aadress	Kontakt
Mammograaf Rinnakliinik	Estonia pst 1/3 (II korrus)	627 4222 Registratuur avatud: 9.00–16.30 kesklinn@mammograaf.ee
Mammograaf Rinnakliinik	Kotka 12 (A korpus)	627 4470; 515 5405 Registratuur avatud: 8.30–17.00 info@mammograaf.ee
Põhja-Eesti Regionaalhaigla	J. Sütiste tee 19	617 2405, 5300 6334 Registratuur avatud: 8.00–16.00
Ida-Tallinna Keskhaigla	Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)	606 7684 666 1900
Läänemaa Haigla	Vaba 6, Haapsalu	472 5800 Registratuur avatud: 8.00–16.00
Pärnu Haigla	Ristiku 1, Pärnu	447 3561 (8.00–18.00) 447 3300 Üldregistratuur 7.30–18.00
Tartu Ülikooli Kliinikum	L. Puusepa 8, Tartu Kvartali keskus, Riia 2	731 9411 Registratuur avatud: 8.00–16.00

Varakult avastatud rinnavähist on võimalik terveneda

TERVISEKASSA

„Algstaadiumis on kõik ravitav," ütleb vähihaiguse kohta naistearst Mare Pruks.

Katri Reinsalu

Naistearst Mare Pruks.

Foto: SIIM SOLMAN

Terved naised peaksid kaebuste puudumisel iga kahe aasta tagant naistearsti külastama. Naistearst Mare Pruks ütleb, et see on optimaalne vahe naise tervisel silma peal hoidmiseks ja võimalike haiguste varajaseks märkamiseks.

Alates 50. eluaastast kutsutakse naisi iga kahe aasta tagant ka riiklikule rinnavähi sõeluuringule. Selle käigus tehakse naisele rinnanäärme radioloogiline uuring ehk mammograafia. Uuring on väikese kiirgusdoosiga ja tervisele ohutu. See võib olla ebamugav, kuid ei ole valus. Uuringus osalemise teeb mugavaks mammograafiabuss, mis ka Raplamaal sel suvel mitu peatust teeb.

Ei tasu aga arvata, et enne 50. eluaastat rindade tervise peale mõtlema ei peaks. „Ka noortel inimestel on rinnavähki," tõdeb Pruks.

Rindadega seotud murede korral saab pöörduda nii naistearsti poole kui ka rinnakabinetti. Rindasid kontrollitakse katsumisega ja võimalusel ka ultraheli aparaadiga. Koostöös riikliku sõeluuringuga annavad kaks erinevat meetodit parima tulemuse rinnavähi varajaseks avastamiseks.

Üks rinnakabinet asub Raplamaa haiglas. „Ma võtan kord nädalas rinnakabinetis patsiente vastu. Ühel vastuvõtupäeval sai kaks naist vähidiagnoosi," räägib Pruks. Mõni teine vastuvõtt kulgeb jällegi ühegi vähihaiguse diagnoosita.

Rinnakabineti külastamiseks ei ole vaja saatekirja. See on hea võimalus ka neile, kes ei ole riikliku sõeluuringu vanusegrupis. Seega saavad nemad oma probleemidega rinnakabinetti pöörduda.

Lisaks regulaarsele arstikülastusele saab naine oma tervise heaks nii mõndagi ise ära teha. Üks harjumus, mis tasuks juurutada, on oma rindade kontrollimine. Kuidas seda täpsemalt teha, on Pruks oma visiitidel ikka püüdnud õpetada. Rinda võiks kontrollida pikali olles vastaskäega ringjaid liigutusi tehes. „Rinnanääre on mügarlik, aga siiski pehme," õpetab ta. Ohumärk on tihedam tükk rinnas.

Kodune kontroll ei ole võrdväärne arsti omaga, kuid on siiski hea viis muutuste märkamiseks. Igal juhul tasub meeles hoida, et kui käe all on tunda midagi uut ja ebatavalist, tasuks seda arstile näitama minna. Iga muutus ei tähenda vähidiagnoosi ja arst teeb kindlaks, millega täpsemalt tegu.

Arstikabinetist hoiab eemale hirm arstikülastuse ja võimaliku halva uudise ees. „Aga haigus areneb ikka edasi. Siis saad sa sellest neljandas staadiumis teada," ütleb Pruks otse. Mida varem rinnavähk avastatakse, seda suurem on tõenäosus sellest terveneda. „Ega ravi lihtne ole, aga inimesel on lootus saada terveks," julgustab Pruks kahtluste korral siiski arsti juurde minema.

Mida ise oma tervise hoidmiseks teha?

„Esiteks muidugi see, et kui perekonnas on lähisugulastel vähihaigust, tuleb iga aasta kontrollis käia," ütleb Pruks.

Vähi teket soodustab ka ebatervislik kaal. Rasvunud ja ülekaaluliste inimeste nahaaluses rasvkoes on östrogeeni tootmine suurem. Östrogeeni ülekaal võib omakorda kasvaja kasvu soodustada. Riskiteguriks on ka alkoholi tarbimine ja hiline esimene sünnitus. Pruks ütleb, et looduse järgi peaks naine esimest korda hiljemalt 21-22-aastaselt sünnitama. „Öeldakse, et rind saab küpseks siis, kui ta hakkab esimest korda piima tekitama," lisab ta. See tähendab, et rinnavähi risk on suurem naistel, kes sünnitavad hiljem või ei sünnita üldse. Riski suurendab ka see, kui enne esimest sünnitust on üle kümne aasta rasedusvastaseid tablette võetud.

Emakakaelavähk on ennetatav

Lisaks rinnavähile ohustab naisi ka emakakaelavähk. Pealegi ei anna emakakaelavähk enesetundes varakult märku. „Tuleb lihtsalt kontrollis käia," ütleb Pruks.

Rinnavähist eristab emakakaelavähki üks oluline aspekt. „Emakakaelavähki on võimalik ennetada," ütleb arst. Vähi peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV – *Human Papilloma Virus*) mõningad kõrge riskiga viirusetüved, mis levivad peamiselt sugulisel teel. Nakatumine viirusega on tegelikult üsnagi levinud ja eriti just noorte seas liigub palju erinevaid viirusetüvesid. Viiruse tulemusel võivad aga pikema aja jooksul tekkida muutused, millest võivad edasi areneda vähieelsed seisundid ning emakakaelavähk.

Viiruse enda vastu on võimalik vaktsineerida. Eestis on see võimalus 12-aastastel tüdrukutel kooli tervishoiutöötaja juures. Idee on lapsi vaktsineerida enne, kui nad alustavad seksuaalelu ja tekib võimalus viirusega nakatumiseks.

„Austraalia on eeskujuks kogu maailmale. Nad vaktsineerivad ka poisse. Neil on märgatav emakakaelavähi juhtumite langus. Kui kõik vaktsineeriksid, siis seda haigust enam ei oleks," tõdeb Pruks.

Teatud juhtudel vaktsineeritakse ka täiskasvanuid pärast emakakaelal avastatud rakumuutuste ravimist.

Enamasti saavad naised enda tervise eest hoolt kanda regulaarselt proove andes. Riiklikule sõeluuringule kutsutakse 30–65-aastaseid naisi iga viie aasta tagant. Uuring sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov. Proovi võtmine haiget ei tee. HPV-uuringu abil tuvastatakse, kas organismis on kõrge riskiga viirusetüvesid.

Pea meeles!

Kõik naised peaksid olenemata vanusest jälgima regulaarselt oma rindu, sest rinnavähk võib areneda ka uuringutevahelisel ajal. Eriti tähelepanelik tasub olla järgmiste ohumärkide korral:

- tihenenud ala rinnakoes
- rinnakuju ja naha muutused
- eritis rinnanibust
- kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine

Nimetatud sümptomite ilmnemisel pöördu kindlasti oma perearsti või günekoloogi poole.

Mammograafilise uuringu meelespea ja läbiviimine

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.
- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub 15–20 minutit.
- Uuringuks tuleb ülakeha lahti riietada.
- Kummastki rinnanäärmest tehakse kaks erisuunalist ülesvõtet, mis võib põhjustada ebamugavustunnet, kuid mitte valu.

Pärast uuringut

- Mammograafilise uuringu vastuse saate kokkulepitud viisil, kas e-postiga või kirja teel.
- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärmekoes, kutsutakse teid täiendavatele uuringutele. Tagasikutsututele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülesvõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

Rinnakabinet asub Raplamaa haiglas (Alu tee 1, Rapla). Registreerimine telefonil 484 4050