

## LISÄTIETOJA

### *Syöpätietoa verkossa, [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)*

Syöpäjärjestöjen internetsivusivulla on kattava tietopaketti syöpään liittyvistä asioista ja syöpäyhdistysten toiminnasta yhteystietoineen.

### *Syöpäjärjestöjen palveleva puhelin*

**Syöpäyhteys-Cancer-kontakt: 0800-19414**

Syöpäyhteys on syöpäjärjestöjen valtakunnallinen maksuton puhelinpalvelu, jossa tehtävään koulutettu sairaanhoitaja vastaa syöpään liittyviin, mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin. Häneltä saat tietoa myös syöpäjärjestöjen toiminnasta. Henkilökohtainen puhelinneuvonta: ma klo 10-14 ja klo 16-18 ti-pe klo 10-14 sekä suomeksi että ruotsiksi.

### *Yhteys myös sähköpostitse [neuvonta@cancer.fi](mailto:neuvonta@cancer.fi)*

Syöpään liittyvää neuvontaa saat myös sähköpostitse. Sen tavoitteena on auttaa sairastuneita, heidän läheisiään ja muita syövästä huolestuneita ihmisiä. Myös soittopyyntöjä voi lähettää e-mail -neuvontaan. Muista kuitenkin, että sähköpostitse välitetty tieto ei ole täydellisesti tietosuojattu.

## NEUVONTA-ASEMAT JA MAAKUNNALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET

Maakunnalliset syöpäyhdistykset tekevät syöpätyötä ympäri Suomea, paikalliset olot parhaiten tuntien. Syöpään liittyvissä asioissa kannattaa ottaa yhteyttä lähimpään maakunnalliseen syöpäyhdistykseen. Yhdistyksen ylläpitämälle neuvonta-asemalle voi tulla tapaamaan asiantuntijoita kaikissa syöpään liittyvissä asioissa. Voit myös tukea tärkeää syöpätyötä liittymällä vaikkapa jäseneksi.

Syöpäjärjestöjen toiminnan tavoitteena on ehkäistä syöpää, järjestää ja seurata syöpää vähentävien joukkotarkastusten toteutumista ja laatua sekä tukea syöpää sairastavien ja heidän läheistensä selviytymistä. Tärkeää on löytää syöpä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin ennuste on hyvä.

*noudata kutsua  
rintasyövän seulontaan*



Suomen syöpäyhdistys

Liisankatu 21 B  
00170 Helsinki  
puh. (09) 135 331

WWW.CANCER.FI

*Kutsua rintasyövän seulontaan kannattaa ehdottomasti noudattaa. Se on tehokas ja järkevä tapa pitää huolta terveydestään.*

## NAISTEN YLEISIN SYÖPÄ

Naisten yleisin syöpä on rintasyöpä. Siihen sairastuu jossakin elämän vaiheessa noin joka kymmenes nainen. Varhain löydetyn rintasyövän ennuste on erittäin hyvä.

Kunnat järjestävät joukkotarkastuksia eli seulontaa kokonaisille ikäluokille kansanterveysasetusten mukaan. Rintasyöpäseulonta toistetaan kahden vuoden välein 50-59 -vuotiaille naisille, sillä sairastuneista kolme neljäsosa on yli 50-vuotiaita. Syöpäjärjestöt ovat pitkään toivoneet maksuttomien seulontojen ulottamista myös 60-69 -vuotiaisiin naisiin. Kansanterveysasetuksen laajennusta on selvitelty sosiaali- ja terveysministeriössä.

Varmistututkimuksiin kutsutaan noin 3% joukkotarkastukseen osallistuvista naisista ja useimmilla heistä todetaan hyvänlaatuisia kasvaimia. Vain 0,35%:lla joukkotarkastukseen osallistuneista todetaan rintasyöpä. Varhaisessa vaiheessa todetuista rintasyövistä voidaan parantaa yli 90%.

## MAMMOGRAFIA

Mammografia eli rintojen röntgenkuvaus on todettu luotettavaksi ja parhaaksi menetelmäksi löytää rintasyöpä tai sen esiasteet. Kutsun mammografiaan lähettää kunta. Rintasyövän tavallisin oire on kyhmy rinnassa. Se voidaan todeta mammografian avulla jo paljon ennen kuin lääkäri tai nainen itse havaitsee sen käsin tunnustelemalla.

Mammografiassa molemmat rinnat röntgenkuvataan kahdesta suunnasta. Paljaat rinnat asetetaan vuoron perään puristukseen kuvaustasoa vasten. Puristus voi tuntua epämiellyttävälle, mutta se kestää kerrallaan korkeintaan muutaman sekunnin.

Mammografiasta saatavan säteily määrän haitallisuus on verrattavissa yhteen Atlantin ylittävään lentoon. Mammografian ajan voi tarvittaessa vaihtaa, esim. jos rinnat ovat aristavat ennen kuukautisia tai kuukautiskierron aikaan. Kuvauksiin kannattaa pukeutua siten, että yläosan saa helposti paljaaksi.

## TIEDOSTA VAARATEKIJÄT

Rintasyövälle altistavia syitä ei tunneta vielä tarkkaan, mutta sairastumisen todennäköisyyttä lisäävät etenkin hormonitoimintaan vaikuttavat tekijät. Näitä ovat kuukautisten varhainen alkamisikä ja myöhäinen loppumisikä, myöhäinen ensisynnytys ja vähäinen synnytysten määrä. Myös vaihdevuosi-iässä aloitettu yli 10 vuotta kestänyt hormonihoito, liikalihavuus, alkoholin liikakäyttö sekä tupakointi lisäävät varaa sairastua rintasyöpään. Noin viisi prosenttia rintasyövistä liittyy perinnölliseen alttiuteen.

## TUNNISTA OIREET

Jos itse havaitset tai joku muu huomaa jonkin seuraavista muutoksista, kannattaa joka tapauksessa hakeutua lääkäriin:

- aristamaton tai kivulias kyhmy tai turvotus rinnassa
- nännin tai rinnan muodon, koon tai värin muutos
- pitkään jatkuva tai toistuva kipu tai pistely rinnassa
- kuoppa, ihon vetäytymä, haavauma rinnassa tai nännissä
- nännipihan ihottuma
- kirkas tai verinen erite nännistä

Osa näistä oireista voi esiintyä myös kainalon alueella. On hyvä kuitenkin muistaa, että vain murto-osa löydettyistä kyhmyistä on rintasyöpää.

## TÄRKEÄ MUISTAA

*Osallistumalla rintasyöpäseulontaan saat mahdollisuuden tutkimuksiin ja neuvontaan. Varhaisessa vaiheessa todetuista rintasyövistä voidaan parantaa yli 90%.*

*Todetun rintasyövän tärkein hoitomuoto on leikkaus. Tällä hetkellä puolet leikkauksista on rintaa säästäviä ja hoitomenetelmät kehittyvät koko ajan.*

*Terveelliset elämäntavat, kuten runsaasti kasviksia ja vähän rasvaa sisältävä ravinto sekä liikunta ja painon kurissa pitäminen ovat eduksi niin syövän kuin muidenkin sairauksien ehkäisyssä.*

*Jokaisen naisen kannattaisi kiinnittää huomiota rintoihinsa ja niissä ilmeneviin muutoksiin. Rintojen tunnusteleminen käsin muutosten varalta voi auttaa rintasyövän toteamisessa. Opastusta saat esim. lääkäriltä tai syöpäjärjestöistä.*

## LISÄTIETOJA

*Du hittar information om cancer på webbadressen [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)*

Cancerföreningarnas webbsidor innehåller omfattande information om cancer och om föreningarnas verksamhet. Du hittar även föreningarnas kontaktuppgifter på sidorna.

*Numret till cancerföreningarnas servicetelefon, Syöpäyhäteys-Cancerkontakt, är: 0800-19414*

Cancerkontakt är Cancerstiftelsens riksomfattande, avgiftsfria telefontjänst. En specialutbildad sjuksköterska svarar på alla Dina frågor i anslutning till cancer och informerar Dig om cancerföreningarnas verksamhet. Personlig telefonrådgivning både på svenska och finska: måndag kl. 10-14 och 16-18 samt tisdag-fredag kl. 10-14.

*Du kan också ta kontakt per e-post: [neuvonta@cancer.fi](mailto:neuvonta@cancer.fi)*

Du kan även få cancerinformation per e-post. Avsikten är att bistå personer som insjuknat i cancer, deras anhöriga samt andra som är bekymrade över cancer. Via e-postrådgivningen kan man även be om att bli uppringd. Kom dock ihåg att uppgifter som skickas per e-post inte är helt skyddade.

## RÅDGININGSSTATIONER OCH REGIONALA CANCERFÖRENINGAR

De regionala cancerföreningarna, som bäst känner till de lokala förhållandena, verkar runt om i landet. Det lönar sig att kontakta närmaste regionala cancerförening i frågor som ansluter till cancer. Rådgivningsstationerna uppehålls av cancerföreningarna. På stationerna kan man träffa specialister och diskutera alla cancerrelaterade frågor. Du kan stöda det viktiga cancerarbetet genom att bli medlem i någon av föreningarna.

Cancerföreningarnas mål är att förebygga cancer, ordna och underhålla cancerdecimerande gruppkontroller samt att stöda personer som insjuknat i cancer och deras anhöriga. Diagnos av cancer i ett så tidigt skede som möjligt förbättrar prognosen avsevärt.

*följ kallelsen  
till bröstcancerscreening*



Suomen syöpäyhdistys

Elisabetsgatan 21 B  
00170 Helsingfors  
tel. (09) 135 331

WWW.CANCER.FI

*Det lönar sig absolut att följa kallelsen till bröstcancerscreening, som är ett effektivt och förnuftigt sätt att se om sin hälsa.*

## DEN VANLIGASTE CANCERFORMEN HOS KVINNOR

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor. Omkring var tionde kvinna drabbas av sjukdomen någon gång under sitt liv. Prognosen för tidigt diagnostiserad bröstcancer är mycket god.

Kommunerna ordnar gruppkontroller eller screening av hela åldersklasser, baserat på folkhälsoförordningen. Eftersom tre fjärdedelar av dem som insjuknar är över 50 år, upprepas screeningen av kvinnor i åldersintervallet 50-59 år vart annat år. Cancerföreningarna har redan länge efterlyst avgiftsfria kontroller även för kvinnor i åldersgruppen 60-69 år. En utvidgning av folkhälsoförordningen har utretts av Social- och hälsovårdsministeriet.

Omkring 3 % av de kvinnor som deltar i gruppkontrollerna kallas till uppföljningskontroll. Hos de flesta av dessa kvinnor diagnostiseras godartade tumörer. Bröstcancer konstateras hos blott 0,35 % av de kvinnor som deltar i gruppkontrollerna. Över 90 % av de bröstcancerfall som diagnostiseras i ett tidigt skede går att bota.

## MAMMOGRAFI

Mammografi eller bröstströntgen har konstaterats vara en säker och överlägsen metod för att upptäcka cancer eller förstadium till cancer i bröstet. Kallelse till mammografi görs av kommunerna. Det vanligaste symtomet på bröstcancer är en knöl i bröstet. Knölen upptäcks vid mammografi långt innan läkaren eller kvinnan själv kan känna den.

Vid mammografi röntgas båda bröstet från två håll. De bara bröstet placeras i tur och ordning i kläm mot avbildningsplattan. Vissa kvinnor upplever proceduren som obekvämt, men den är över på några sekunder.

Den stråldos man får vid mammografisk undersökning motsvarar dosen under en atlantflygning. Vid behov kan den inbokade undersökningstiden ändras, t.ex. om bröstet är ömma inför menstruation eller i något skede av menstruationscykeln. Då man kommer till undersökningen lönar det sig att vara klädd så att man lätt kan klä av sig på överkroppen.

## VAR MEDVETEN OM RISKFAKTORERNA

Man känner inte exakt till vilka faktorer som ökar risken för att insjukna i bröstcancer, men hormonbalansen spelar en roll. Tidig menstruationsdebut, sent klimakterium, sen första barnabörd och få födselar korrelerar med uppkomsten av bröstcancer. Andra omständigheter som ökar risken för bröstcancer är hormonbehandling som påbörjas i klimakteriet och som pågår längre än tio år, övervikt, hög alkoholkonsumtion samt tobaksrökning. Cirka fem procent av bröstcancerfallen är genetiskt betingade.

## IDENTIFIERA SYMTOMEN

Om Du själv eller någon annan lägger märke till någon av följande förändringar, lönar det sig att kontakta läkare:

- en öm eller oöm knöl eller svullnad i bröstet
- form-, storleks- eller färgförändring hos bröstet eller bröstvårtan
- långvarig eller upprepad smärta eller stickningar i bröstet
- en grop, hudsammandragning eller sårbildning på bröstet eller bröstvårtan
- utslag på vartgården
- klar eller blodig flytning ur bröstvårtan

En del av symtomen kan även uppträda i och kring armhålan. Man bör dock minnas att endast en bråkdel av bröstknölna handlar om bröstcancer.

## VIKTIGT ATT MINNAS

*Genom att delta i bröstcancerscreening får Du tillgång till undersökning och rådgivning. Över 90 % av de bröstcancerfall som upptäcks i ett tidigt skede går att bota.*

*Den viktigaste behandlingsformen vid bröstcancer är kirurgi. Idag är hälften av operationerna bröstbesparande och behandlingsformerna utvecklas hela tiden.*

*Sunda levnadsvanor, bland annat fettfattig kost som är rik på grönsaker, motion och viktkontroll, har stor betydelse för förebyggandet av cancer och andra sjukdomar.*

*Alla kvinnor bör fästa uppmärksamhet vid sina bröst och eventuella förändringar i bröstet. Känn på bröstet - det kan hjälpa Dig att upptäcka bröstcancer. Din läkare och cancerföreningarna ger Dig råd.*