

Rintasyöpä ja sen ehkäisy

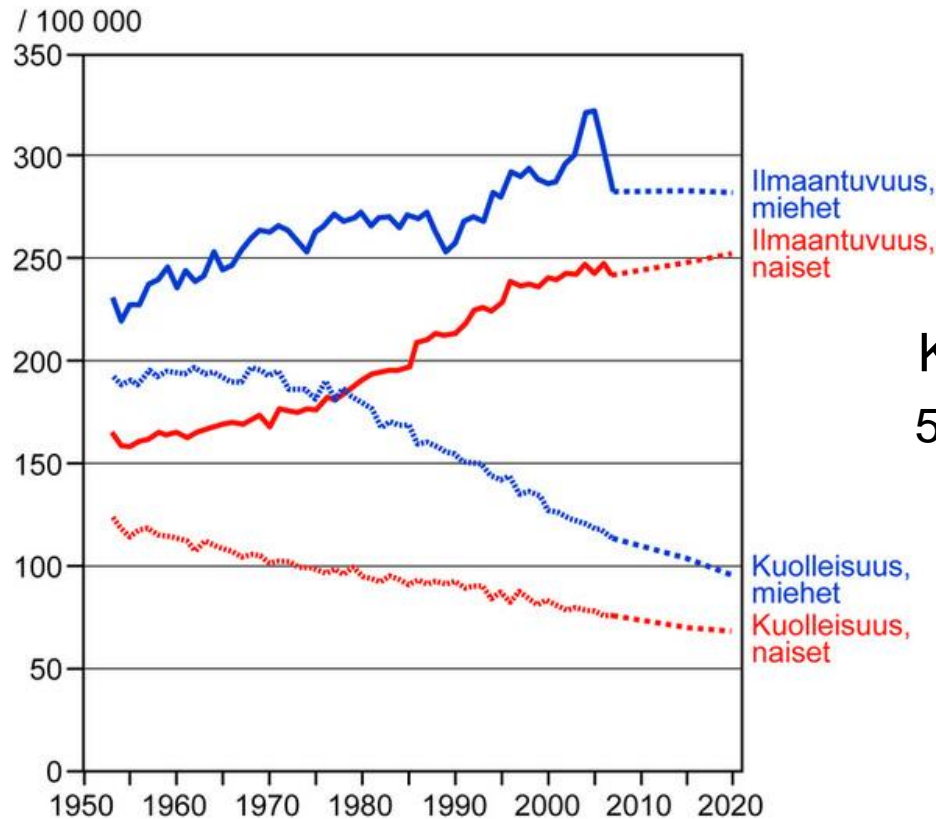


Syöpä sairautena

- Uusia syöpiä todetaan maassamme vuosittain noin **29.000**
- Miehillä ja naisilla syöpiä todetaan suurin piirtein yhtä paljon
- Vuoteen 2020 mennessä uusien syöpien määrän arvellaan nousevan noin **33.000** tapaukseen vuodessa
- Pääosin todettu ja ennustettu ilmaantuvuuden nousu johtuu väestön ikääntymisestä, mutta syöpäriskiinkin voidaan vaikuttaa myös elämäntapavalinnoilla
- Erityisesti elämäntapoihin ovat sidoksissa tupakkasyövät ja auringon UV altistukseen liittyvä melanooma
- Myös rintasyövän vaaraan voidaan vaikuttaa elämäntapavalinnoilla



Syöpä yleistyy - ennuste paranee



Kaikista syöpäpotilaista
5-vuoden kuluttua elossa:

- 62% miehistä
- 65% naisista



Yleistä rintasyövästä

- Vuosittain Suomessa todetaan 4800 uutta rintasyöpää, lähes joka 8:s sairastuu elämänsä jossain vaiheessa rintasyöpään
- Yli 60 vuotta täyttäneillä riski sairastua kasvaa
- Rintasyöpäpotilaan ennuste on erinomainen korkeatasoisen hoidon ansiosta
- Vuonna 2013 KymSHP:N alueella 179 naista sairastui rintasyöpään
- Miesten rintasyöpä on harvinainen, n. 10 uutta tapausta todetaan vuosittain
- 5-10% rintasyöpätapauksista perinnöllinen taipumus

Miksi rintasyöpä yleistyy?

- Tärkein syy on väestön ikääntyminen – myös rintasyövän riski kasvaa iän myötä - keskimäärin diagnoosi tehdään yli 60 -vuotiaana
- Yleiset rintasyövän hormonaaliset riskitekijät liittyvät naisen normaaliin elinkaareen
 - varhainen puberteetti, myöhäinen vaihdevuosi-ikä lisää riskiä
 - vähäinen lasten määrä ja myöhäinen ensisynnytys lisää riskiä; vastaavasti varhainen ensisynnytys suojelee
- Pitkäaikainen hormonikorvaushoitojen käyttö, erityisesti yhdistelmävalmisteet, lisäävät riskiä
- Elintapoihin liittyvät riskitekijät
 - ylipaino ja liikkumattomuus
 - alkoholin käyttö

Rintasyövän oireet

- Aristamaton tai kivulias kyhmy rinnassa
- Rintarauhasen punotus ja turvotus
- Haavauma rinnassa tai nännissä
- Pitkään jatkuva, toistuva tai pistelevä kipu rinnassa
- Nännipihan ihottuma
- Kirkas tai verinen erite nännistä
- Rintarauhaskysta
- Suurentuneet kainalon imusolmukkeet



Rintasyövän toteaminen

- Lääkärin suorittama rintojen tunnustelu
- Mammografia
- Ultraäänitutkimus
- ONB (sis. yksittäisiä soluja)
- PNB (sis. kudosta)

SÄÄNNÖLLINEN, OMATOIMINEN RINTOJEN TUTKIMINEN !!!!



Rintasyövän hoito

- Leikkaus
- Sädehoito
- Solusalpaajat eli sytostaatit
- Hormonihoito
- Vasta-ainehoito
- Neoadjuvantti lääkehoito eli ennen leikkausta annettava hoito

- Miesten rintasyöpää hoidetaan samoin menetelmin kuin naisten

- Hoitomuoto valitaan jokaiselle yksilöllisesti
Levinneisyys, potilaan kunto, muut sairaudet vaikuttaa hoitopäätökseen

Rintasyövän jälkiseuranta

- Kontrollikäynnit
- Mammografiakuvaukset
- Omatoiminen tarkkailu (rinnat, haava, yleisoireet)
- Fysioterapia
- Lymfahoito
- Rinnankorjausleikkaus



Rintasyövän ennuste

- N. 90% potilaista on elossa viiden vuoden kuluttua sairauden toteamisesta
- Uusiutumisriskiä nostaa:
 - Kainaloon levinnyt syöpä
 - Kasvaimen suuri koko
 - Aggressiivinen solukuva
 - Nuoret potilaat
- Rintasyöpä uusii vajaalla 20%:lla viiden ensimmäisen vuoden aikana
- Ennuste parantunut jatkuvasti varhaisemman toteamisen ja tehokkaampien hoitomenetelmien ansiosta

Perinnöllinen rintasyöpä

- Perinnöllistä alttiutta liittyy noin kymmeneen prosenttiin tavallisista syöivistä, kuten rinta-, eturauhas- ja paksusuolensyöivistä.
- Perinnölliseen alttiuteen viittaa esimerkiksi lähisuvussa useamman henkilön sairastuminen samaan syöpään - etenkin useassa peräkkäisessä sukupolvessa - ja sairastuminen poikkeuksellisen nuorena.
- Tärkeimpiä rintasyövän perinnölliseen alttiuteen liittyviä muutoksia ovat BRCA1- ja BRCA2 – geenivirheet.
- Perinnöllisen syövän riskiä voi selvittää Syöpäjärjestöjen periytyvyysneuvonnassa (**www.cancer.fi**)



Miten voit vähentää omaa rintasyöpäriskiäsi?

- Liiku säännöllisesti
- Syö terveellisesti
- Vältä ylipainoa
- Älä tupakoi
- Vältä alkoholia



Liikunta pienentää syöpäriskiä

- Nopeuttamalla ruuansulatusta
- Vahvistamalla immuunipuolustusta
- Parantamalla insuliinivastetta
- Yhdessä sopivan ruokavalion kanssa liikunta pienentää kehon rasvan määrää ja auttaa painonhallinnassa



Tee arkiliikunnasta elämäntapa

- Terveysten kannalta ei ole väliä, liikutko kuntoilemalla vai arjen askareissa.
- Hyödynnä työmatka: kävele tai pyöräile edestakaisin tai osa matkasta.
- Nouse portaat, älä käytä hissiä.
- Jää bussista aiemmin ja kävele perille.
- Vältä istumista; nouse välillä jaloittelemaan.



Syö terveellisesti

- Syö runsaasti ja monipuolisesti kasviksia: vihanneksia, marjoja ja hedelmiä.
- Syö kasviksia vähintään puoli kiloa = kuusi omaa kourallista päivässä.
- Suosi täysjyväviljaa.
- Vältä turhia kaloreita.
- Syö punaista lihaa kohtuudella.
- Suosi kalaa ja vaaleaa vähärasvaista lihaa.



Saatko terveyttä purkista?

- Vitamiini- ja hivenainevalmisteet eivät vähennä syövän vaaraa.
- Kasvisvoittoisesta monipuolisesta ruokavaliosta saat riittävästä ravintoaineita, eikä ravintolisiä pääsääntöisesti tarvita.
- Suomessa poikkeus on D-vitamiini, jota on hyvä käyttää suositusten mukaisesti erityisesti talvella.



Miten ylipaino lisää syöpäriskiä?

- Vaihdevuosien jälkeen munasarjojen toiminnan sammuttua suurin osa estrogeenista tulee rasvakudoksesta.
- Erityisesti vyötärölle varastoitunut rasva tuottaa hormoneja ja kasvutekijöitä, jotka voivat nopeuttaa syövän kehittymistä.
- Ylipaino aiheuttaa kehossa lievän tulehdustilan, mikä lisää syöpäriskiä.

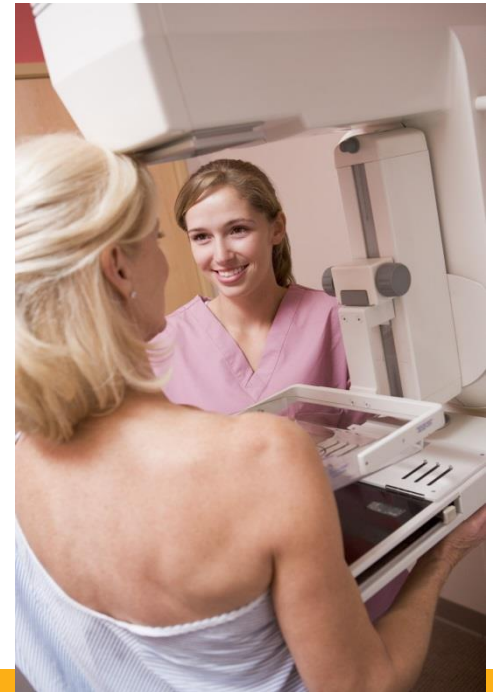


Alkoholi ja tupakka

- Syövän suhteen ei ole turvallista alkoholin annosmäärää.
- Tutkimusten perusteella jo yksi annos/vrk säännöllisesti käytettynä lisää rintasyövän vaaraa noin 10 %.
- Vaikutusmekanismina alkoholista muodostuva asetaldehydi sekä alkoholin aiheuttamat hormonaaliset muutokset.
- Tupakointi on tärkein yksittäinen tekijä useiden syöpien aiheuttajana.
- Erityisesti nuorena aloitettu tupakointi lisää rintasyövän vaaraa.

Tutki ja tutkituta rintasi

- Opettele tuntemaan omat rintasi tutkimalla ne säännöllisesti kerran kuukaudessa.
- Tutkituta rintasi vuosittain lääkärillä tai terveydenhoitajalla käydessäsi.
- Osallistu mammografiaseulontoihin. Mammografiaan kutsutaan 50 – 66 -vuotiaat naiset joka toinen vuosi.



Rintojen omatoiminen tutkiminen



Kädet alhaalla



Kädet ylhäällä



Käsi ylhäällä



Käsi alas vietyä



Käsi sivulle vietyä



Maailman Syöväntutkimussäätiön (WCRF) suositukset syöpäriskin vähentämiseksi

- Pysy normaalipainoisena (BMI 18,5 – 24,9 kg/m²)
- Liiku säännöllisesti 30 – 60 minuuttia päivässä
- Rajoita runsasenergistien ruokien ja juomien käyttöä (sokeriset juomat, rasvaiset ja makeat tuotteet, pikaruuat)
- Syö runsaasti ja monipuolisesti kasvikunnan tuotteita (min 400g)
- Rajoita punaisen lihan ja prosessoitujen lihavalmisteen käyttöä (max 500g viikossa)
- Käytä alkoholia mahdollisimman vähän (syövän ehkäisyn kannalta nollalinja on paras)
- Rajoita suolan käyttöä (max 6 g vuorokaudessa)
- Ravintolisistä ei ole hyötyä syövän ehkäisyssä

WCRF = World Cancer Research Fund



KADONNUT

*Täysin yllättäen, ilman ennakkovaroitusta,
elämän lahja.*

Otti ja karkasi kuin koira narusta.

Salaa ja epäreilusti.

