RINTASYÖVÄN RISKIÄ VOI VÄHENTÄÄ

Roosa nauha
Syöpäsäätiö.

RINTASYÖPÄ ON
TÄNÄ PÄIVÄNÄ
HYVÄENNUSTEINEN.

RINTASYÖVÄN RISKIÄ VOI VÄHENTÄÄ

LÄHES JOKA KAHDEKSAS NAINEN SAIRASTUU RINTASYÖPÄÄN

Syöpään sairastuu maassamme yli 30 000 henkilöä vuodessa, suurin piirtein yhtä paljon miehiä ja naisia. Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä ja siihen sairastuu vuosittain yli 5 000 naista. Nykyisin lähes joka 8. nainen sairastaa rintasyövän jossakin elämänsä vaiheessa. Tällä hetkellä Suomessa elää yli 67 000 rintasyövän elämänsä aikana sairastanutta naista.

Syövän synty on vuosia kestävä monimutkainen tapahtumasarja, jossa terveen solun perimäaines vaurioituu, ja solut muuttuvat useiden välivaiheiden kautta elimistön säätelyjärjestelmistä riippumattomaksi, pahanlaatuiseksi solukoksi.

Rintasyöpä on tänä päivänä hyväennusteinen ja esim. viiden vuoden kuluttua sairastumisesta elossa on yli 90 % sairastuneista ja 10 vuoden kuluttua noin 85 % (elossaololuvut rintasyövän suhteen). Rintasyöpä löydetään nykyisin entistä varhaisemmin ja hoidot ovat kehittyneet huomattavasti.

Rintasyöpään sairastuminen herättää paljon huolta ja ahdistusta naisissa. Lisäksi pelko rintasyövän riskistä voi askarruttaa.

Rintasyövän taustalla on tekijöitä, joista osaan emme voi vaikuttaa (kuten ikääntyminen ja monet hormonaaliset tekijät). Monet elintapamme joko lisäävät tai vähentävät riskiä, ja näihin tekijöihin voimme vaikuttaa omilla valinnoillamme.

ELINTAVOILLA ON MERKITYSTÄ SYÖPÄRISKIN KANNALTA

Tiedämme riskitekijöitä, jotka voivat lisätä rintasyövän vaaraa. On kuitenkin syytä muistaa, että noin puolella rintasyöpään sairastuneista ei ole yhtään tunnettua riskitekijää.

40 % KAIKISTA SYÖPÄTAPAUKSISTA OLISI EHKÄISTÄVISSÄ OMILLA ELINTAPAVALINNOILLAMME.

Omilla elintavoilla voimme kuitenkin vaikuttaa monen syövän vaaraan. Arviolta noin 40 % kaikista syöpätapauksista maassamme olisi ehkäistävissä omilla elintapavalinnoillamme.

Terveelliset elintavat auttavat vähentämään syövän lisäksi myös monien muiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen vaaraa.

MITEN VOIT VÄHENTÄÄ OMAA SYÖPÄRISKIÄSI?

1. Liiku aktiivisesti

Liikunnalla on monia suotuisia vaikutuksia terveyteen. Liikunnalla on myös suojaavia vaikutuksia rintasyöpään. Liikunta lisää myös mielen hyvinvointia.

- Liiku päivittäin puolesta tunnista tuntiin kohtalaisella rasituksella.
- Hanki itsellesi mieluisia ja monipuolisia liikuntamuotoja.
- Istu mahdollisimman vähän. Työskentele seisten tai kävellen aina kun se on mahdollista.

2. Syö terveellisesti

- Syö runsaasti kasviksia (vihannekset, hedelmät ja marjat), vähintään puoli kiloa (noin kuusi oman kouran kokoista annosta) päivässä. Nauti mielellään erivärisiä kasviksia. Suosi myös täysjyväviljatuotteita.
- Vältä turhaa sokeria, suolaa ja rasvaa.
- Syö punaista lihaa enintään 500 g viikossa, vältä lihajalosteita (kuten makkarat ja pekonit).
- Valmista ruoka mieluummin keittämällä tai hauduttamalla kuin grillaamalla ja savustamalla.

SYÖ VÄHINTÄÄN PUOLI KILOA KASVIKSIA PÄIVÄSSÄ.

3. Vältä ylipainoa

Erityisesti vaihdevuosien jälkeinen ylipaino lisää rintasyövän riskiä. Ennen vaihdevuosia munasarjat tuottavat suurimman osan estrogeenista, mutta vaihdevuosien jälkeen suurin osa estrogeenista tulee rasvakudoksesta. Ylipaino nostaa myös veren insuliinitasoa ja insuliinin kaltaisten kasvutekijöiden määrää, mikä on yhteydessä monen syövän, myös rintasyövän, riskiin.

- Pyri pitämään painosi normaalina läpi elämän.
- Pyri pitämään painoindeksi (BMI) välillä 18.5–24.9.
- Vyötärönympäryksen tulisi olla naisilla alle 80 cm ja miehillä alle 94 cm. Vyötärön ympärille kertynyt rasva on aineenvaihdunnallisesti aktiivista ja siten terveydelle haitallisinta.
- Ravinnolla ja liikunnalla on keskeinen merkitys painonhallinnassa.

4. Vältä alkoholinkäyttöä

- Rintasyövän suhteen ei ole olemassa turvallista alkoholin annosrajaa.
- Jo pienet alkoholimäärät lisäävät rintasyövän riskiä. Yksi alkoholiannos vuorokaudessa säännöllisesti käytettynä lisää rintasyövän riskiä noin 5–10 %.

5. Älä tupakoi

- Tupakointi on tärkein yksittäinen tekijä useiden syöpien aiheuttajana.
- Tupakointi lisää myös rintasyövän vaaraa. Erityisen haitallista nykytiedon valossa on nuorella iällä aloitettu tupakointi.

HORMONAALISET TEKIJÄT

Osa rintasyövän riskitekijöistä on naisen normaaliin elämänkaareen liittyviä ja osin perinnöllisiä.

- Rintasyöpään sairastumisen riski lisääntyy 45 ikävuoden jälkeen.
- Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä. Vain harvat miehet sairastuvat siihen.
- Noin 5–10 %:lla naisista on perinnöllinen alttius eli suurentunut vaara sairastua rintasyöpään. Mikäli usealla lähisukulaisella on rintasyöpä ja asia huolestuttaa, voit hakeutua Syöpäjärjestöjen periytyvyysneuvontaan, josta saat lisätietoa.

Naisen elämänkaareen liittyvät tekijät

Rintarauhaskudoksen vähäisempi ajallinen altistuminen estrogeenille vähentää rintasyövän vaaraa.

- Raskauden aikana estrogeenitaso on alhainen. Useat raskaudet ja ensisynnytys alle 30-vuotiaana vähentävät riskiä sairastua rintasyöpään.

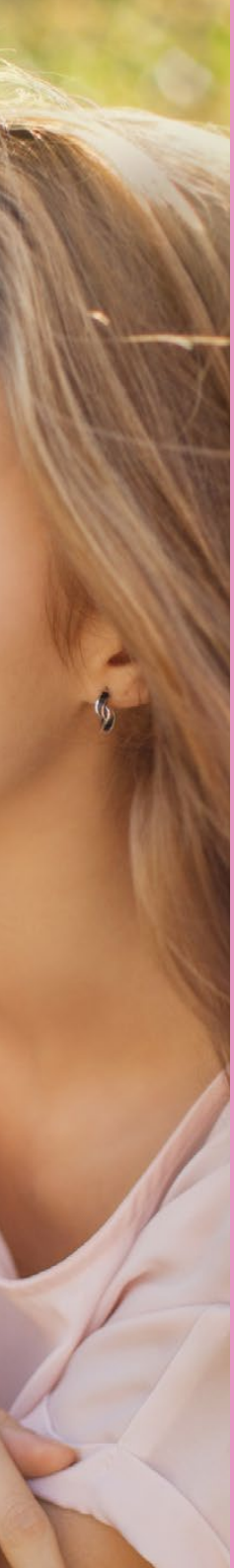
IMETYKSEN AIKANA ESTROGEENITASO ON ALHAINEN, JOTEN PITKÄ IMETYSAIKA VÄHENTÄÄ RINTASYÖVÄN VAARAA.

- Imetyksen aikana estrogeenitaso on alhainen, joten myös pitkä imetysaika vähentää rintasyövän vaaraa.
- Myöhään alkaneet kuukautiset ja varhain alkaneet vaihdevuodet vähentävät rintasyövän riskiä vähentämällä rintarauhaskudoksen estrogeenialtistusta.

Vaihdevuosien jälkeiset hormonihoidot

Naisille, joilla on kohtu tallella, voidaan määrätä estrogeenia ja keltarauhashormonia vaihdevuosioireiden hoitoon. Jos kohtu on poistettu, voidaan käyttää pelkkää estrogeenihoitoa.

Pitkäkestoinen hormonihoito lisää hieman naisen rintasyöpäriskiä. Tämä johtunee valtaosin keltarauhashormonilisän merkityksestä. Pelkkä estrogeenihoito on tutkimustiedon valossa vähemmän haitallista. Hormonihoitojen mahdollisista haitoista ja hyödyistä Sinun kannattaa keskustella oman hoitavan lääkärisi tai gynekologisi kanssa.



TERVEELLISTEN ELINTAPOJEN HYÖDYT RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Jos olet sairastunut rintasyöpään, terveelliset elintavat auttavat jaksamaan, lisäävät hyvinvointia ja vähentävät syövän uusiutumisen vaaraa sekä riskiäsi sairastua moniin muihin kroonisiin sairauksiin.

NAUTI ELÄMÄSTÄ

Hyvään elämään kuuluu se, että eri elämänalueiden välillä vallitsee harmonia. Usein vaadimme itseltämme liikaa. Tunnemme epäonnistuneemme, jos emme saavuta kaikkea. Itsensä toteuttamisen sekä muiden huomioimisen tulee olla sopusoinnussa keskenään. On tärkeää löytää tasapaino elämään ylläpitämällä positiivista elämänasennetta, vähentämällä stressiä, huolehtimalla itsestään terveellisten elintapojen avulla sekä hyväksymällä itsensä. Muista, Sinä olet tärkeä.

TUTKI JA TUTKITUTA RINTASI

- Osallistu järjestettyihin mammografiaseulontoihin.
- Opettele tuntemaan rintasi. Hakeudu lääkäriin jos havaitset niissä jotain poikkeavaa.
- Pyydä terveydenhuollon ammattilaista (omalääkäriä, gynekologia tai terveydenhoitajaa) tutkimaan rintasi esimerkiksi vuosittaisen lääkärikäyntisi yhteydessä tai tarpeen mukaan.

Tunnista rintasyövän oireet

- Rintasyövän tavallisin oire on kyhmy rinnassa. Syöpäkyhmy on useimmiten kivuton, mutta se voi myös aiheuttaa rinnassa kipua tai pistelyä.
- Joskus rintasyövän ensimmäinen merkki voi olla kyhmy kainalossa.
- Rinnan alueella saattaa esiintyä myös ihomuutoksia tai painautumia.
- Nänni voi olla vetäytynyt sisään tai nännistä voi vuotaa kirkasta tai veristä eritettä. Mikäli havaitset huolestuttavan oireen, hakeudu välittömästi lääkärin vastaanotolle jatkotutkimuksia varten.

Mikäli syöpään tai syöpäriskiin liittyvät asiat huolestuttavat, voit ottaa yhteyttä Syöpäjärjestöjen neuvontapalveluun.

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöt sekä valtakunnallinen neuvontapalvelu tarjoavat tukea ja neuvontaa, mikä on asiakkaille maksutonta.

Neuvonnan tavoitteena on vähentää sairastumiseen liittyvää huolta sekä antaa tietoa syövästä. Myös rintasyövän perinnöllisyydestä huolestuneet voivat kartoittaa omaa riskiään.

Valtakunnallinen neuvontapalvelu
puh. 0800 19414 (maksuton)

www.kaikkisyovasta.fi
www.ilmansyopaa.fi

www.syopajarjestot.fi
neuvonta@cancer.fi

Roosa nauha
Syöpäsäätiö.

Syöpäsäätiön Roosa nauha -keräyksen tavoitteena on, että yhä useampi rintasyöpä voidaan ehkäistä tai hoitaa ja että jokainen rintasyöpään sairastunut saa tarvittavan tuen sairauden eri vaiheissa. Lahjoitusvaroin tuetaan korkeatasoista kotimaista rintasyöpätutkimusta sekä potilaille ja heidän läheisilleen tarjottavaa neuvontaa.

Tue suomalaista rintasyöpätutkimusta ostamalla Roosa nauha tai keräyksen yhteistyökumppaneiden Roosa nauha -tuotteita.

Voit myös tehdä lahjoituksen verkossa osoitteessa **www.roosanauha.fi** tai tilisiirtona Syöpäsäätiön lahjoitustilille FI20 2344 1800 0032 29. Käytä maksaessasi viitenumeroa 5445, joka kohdentaa lahjoituksesi Roosa nauha -rahastoon.

Kiitos, että autat!

SYÖPÄSÄÄTIÖ
Syöpäsäätiö, Unioninkatu 22, 00130 Helsinki
puh. 09 1353 3286, roosanauha@cancer.fi

Keräyslupa: Poliisihallituksen lupa nro RA/2016/952, 30.12.2016, voimassa 1.1.2017-31.12.2018 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.