



A. Vogel

Punased siilkübarad  
on kasvatatud suure  
hoole ja armastusega



mahepõldude viljakas pinnases



A.Vogeli põldudelt kogutud  
elujõulistest seemnetest!



Taimed korjatakse päikeselisel  
ennelõunal  
ja

mahla pressitakse vaid värsketest  
tervetest taimedest!



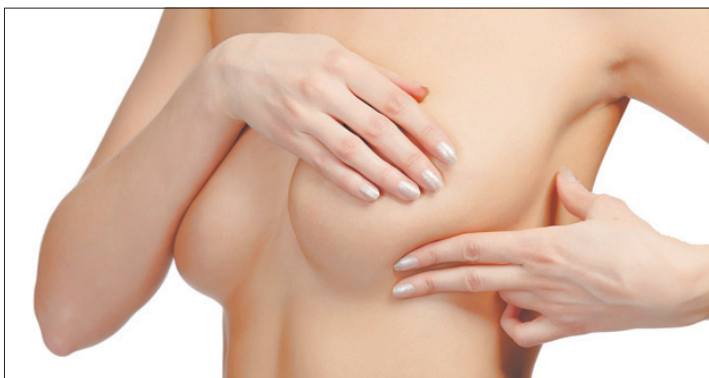
Vaid nii tagame  
Echinaforce'i

kõrge efektiivsuse ja kvaliteedi  
ning

taimetele omastatud ravijõu  
kandumise  
tinktuuri ja  
tinktuuritablettidesse!

www.avogel.ee

SHUTTERSTOCK



# RINNAVÄHK

## tuleb avastada varakult

Rindades võivad tekkida ja kaduda tihendid ning valulikud sõlmed, mis enamasti on healoomulised muutused. Tähelepanu tuleks pöörata valututele sõlmedele, mis ei kao või suurenevad.

Rindade enesekontrolli soovitatatakse kõigile üle 20aastastele naistele, et nad hindaksid rindade tavalist seisundit ja oskaksid märgata neis tekkivaid muutusi õigel ajal.

Rinnavähi varajases staadiumis ei ole naisel reeglina kaebusi ega tuntavaid muutusi rinnas, seetõttu on väga tähtis osaleda rinnavähi sõeluuringutes, mille käigus on võimalik oluliselt varem avastada pahaloomulisi muutusi rinnanäärmetes.

Varakult avastatud rinnavähk on enamikul juhtudel ravitav.

Enesekontrolli on soovitatav teha regulaarselt üks kord

**NB! Kui rinnas on tihend ja kaenla all lümfisõlm(ed) suurenenud, pöördu kohe arsti poole!**

**NB! Kas teadsid, et rinnavähk võib tekkida ka raseduse ajal?**

kuus kindlal päeval. Parim aeg selleks on mõni päev pärast menstruatsiooni, siis on rinnad pehmed ja neid on kergem kombata.

**Kuidas toimida?**

■ Vaata rindu peeglist esmalt käed kõrval ja seejärel käed kuklal:

- kas rinnad on tavapärase suuruse ja kujuga;
- kas nahk on sile ja ühtlane, tavalist värvi;
- kas rinnanibud näivad normaalsed ja liiguvad kätt ülespoole tõstes.

■ Kõige kergem on rindu katsuda pesemisel – kui nahk seebitatud, on ebatasasused ja võimalikud sõlmekesed libeda käe all kergesti tuntavad.

■ Rindu kombatakse sirgete sõrmedega kergelt vajutades. Alustatakse rinnanibust, liikudes kergete ringjate liigutustega väljapoole. Selliselt kombatakse läbi kogu rind ja kaenlaalune piirkond.

**Pöördu kohe perearsti poole, kui märkad:**

- uut "tükki" või tihendit rinnas või kaenla all, muutust rinna kujus, suuruses ja nahavärvis;
- rinnanibu või naha sissetõmme;
- eritist nibust;
- valu või ebamugavustunnet ühes rinnas;
- rinna punetust, apelsinikooretalolist nahka, haavandumist;
- suurenenud kaenlaaluseid.