

Kendi kendine
meme muayenesi için

KILAVUZ



ÖNSÖZ	4
--------------	----------

AVUSTURYA MEME KANSERİ ERKEN TANI PROGRAMI	6
---	----------

Erken tanı mamografisi kimin için yararlıdır?	7
---	---

Mamografi muayenesi nasıl yapılır?	11
------------------------------------	----

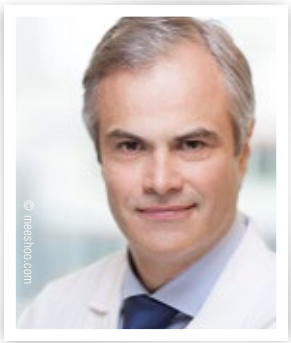
Tanı mamografisi	14
------------------	----

AYNA ÖNÜNDE MUAYENE	15
----------------------------	-----------

EL MUAYENİSİYLE (PALPASYON İLE) KİTLE BULMA	20
--	-----------

KENDİ KENDİNE MUAYENE ETMENİN AMACI	24
--	-----------

ERKEN TANI İÇİN ÖNLEMLER	26
---------------------------------	-----------



Prof. Dr. Christian Singer, MPH
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Meme kanseri dünyada kadınlarda en yaygın olan kanser türüdür.

Avusturya'daki doktorlar yılda 5.500 den fazla kadında “meme kanseri” tanısı koyuyorlar. Meme kanseri her ne kadar en sık görülen kötü huylu hastalık olsa da, genelde kadınlarda olan en tehlikeli kanser türü değildir. Çünkü zamanında tanı konup tedavi edildiğinde, çoğu meme kanseri iyileştirilebilir.

Birkaç senedir, meme kanserinden ölen kadınların sayısı azalmaktadır. Bu gelişmenin sebeplerinden biri erken tanının daha iyi yapılabilmesidir. Meme kanseri erken tanımı kanserin oluşmasını her ne kadar engelleyemese de, başlangıç aşamasında tanınmasında yardımcı oluyor.

Hastalık ne kadar az ilerlemişse, iyileşme şansı genellikle o kadar yüksek olur.

Bununla birlikte, hastalığın hiç oluşmaması için kendiniz de meme kanseri riskinizi azaltabilirsiniz. Çünkü sağlıklı bir yaşam tarzı sayesinde çoğu meme kanseri risk faktörü azaltılabilir:

- Düzenli **spor** yapan kadınlarda meme kanseri riski daha düşüktür.
- **Alkol** meme kanseri riskini artırır. Bu nedenle alkollü içkileri hem az miktarda tüketmeniz, hem de her gün içmemeniz tavsiye edilir.
- Fazla kilo, meme kanseri riskini belirgin bir şekilde artırır.
- Dengeli, bol meyve ve sebze içeren bir **beslenme tarzı** fazla kilo almanızı önleyerek meme kanseri riskini azaltmanızda yardımcı olur.

Bu broşür size, Avusturya Meme Kanseri Erken Tanı Programı hakkında bilgi edinmenizde yardımcı olacaktır.

Bu broşürde ayrıca kendi kendinizi muayene etmeniz için gerekli yardımcı bilgiler, ve meme kanseri ile ilgili İnternet ana sayfalarına yönlendiren faydalı bilgi bağlantıları da bulunmaktadır.

Kendi kendine yapılan muayenenin, düzenli klinik taramalarının yerini tutmayacağını lütfen unutmayın!



Avusturya Meme Kanseri Erken Tanı Programı

Avusturya’da, “Avusturya Meme Kanseri Erken Tanı Programı” 2014’ten beri uygulanmaktadır. Bu program, federasyon, sosyal sigorta, eyaletler ve Avusturya Tabipler Birliği’nin ortak kararıyla uygulanmaya alınmıştır ve bu programın iki ana hedefi vardır:

- **Meme kanserinden ölen kadın sayısının azalması.**
- **Erken tanı için mamografik incelemenin kontrol kalitesi sağlanmalıdır.**

ERKEN TANI MAKSATLI MAMOGRAFİ KİMLER İÇİN UYGUNDUR

Meme kanseri riski yaşla ilişkilidir. Bir Meme Kanseri Erken Tanı Programından en çok yararlanabilecekler, 50 ilâ 69 yaşlarındaki kadınlardır.

Meme Kanseri Erken Tanı Programına özellikle 45 ilâ 69 yaşlarındaki kadınların katılmaları önerilir.

Erken tanı için önemli olan, muayenelerin önerilen aralıklarla ve düzenli olarak yapılmasıdır.

40 yaşın altında mısınız?

Dünya çapında, 40 yaşın altındaki kadınlara, meme kanseri erken tanısı için düzenli aralıklarla mamografi yapılması önerisi yoktur. Eğer şikâyetleriniz varsa, en kısa zamanda güvendiğiniz doktorunuza danışın. Doktorunuz sizi her zaman tanı mamografisine gönderebilir.

Yaşınız 40 ilâ 45, 70 veya 70'in üstünde mi?

Meme kanseri erken tanısına mı gitmek istiyorsunuz?

O zaman Meme Kanseri Tanı Programına bir kerelik kayıt olabilirsiniz:

İnternet: www.frueh-erkennen.at

Telefon: 0800 500 181

Telefonda kaydınızı yaptırırken, e-kartınız konuşma esnasında etkinleştirilir. Bundan sonra her 2 yılda bir e-kartınız ile erken tanı muayenelerine gidebilirsiniz.

Katılımınız hususunda güvendiğiniz doktorunuza danışmanızı ve/veya bilgi edinmek için İnternet'de: www.frueh-erkennen.at sayfasını ziyaret etmenizi öneririz.

Yaşınız 45 ilâ 69 mu?

45 ilâ 69 ise, etkinleştirilmiş e-kartınız ile her 2 yılda bir erken tanı mamografisine gidebilirsiniz. Bunun için e-kartınız otomatik olarak açılmış durumdadır. Kayıt olmanız gerekmez. 2 senede bir size erken tanı hatırlatma mektubu gelecektir.

Muayeneden önce güvendiğiniz doktorunuza danışmanızı öneririz.

Mamografide kalite garantisi sağlanmıştır

Meme Kanseri Erken Tanı Programına güvenebilmeniz için, mamografinin yüksek kalite standardına uygun olmasına önem verilir. Bunun için şu önlemler alınmıştır:

- Modern, dijital röntgen aletleri kullanılır. Bunlar düzenli olarak kontrol edilir.
- Bu Programda çalışan bütün radyologlar özel eğitim görmüşlerdir.

- Mamografide çok tecrübelidirler ve senede belirli asgari sayıda mamografi inceleyip, değerlendirdiklerini kanıtlamak zorundadırlar.
- Bütün röntgen filimleri 2 radyolog tarafından incelenir ve değerlendirilir.
- Onlar muayeneyi birbirlerinden ayrı ve bağımsız bir şekilde değerlendirirler.
- Mamografi ile ilgilenen diğer elemanlar da özel eğitim görmüşlerdir ve röntgen filmi çekiminde çok tecrübelidirler.
- Kalite standartları için tüm sonuçlar değerlendirilir. Buna kıyaslamalı değerlendirilme denir. Bunlar uygulanırken, verileri koruma kurallarına uyulur.

MAMOGRAFİ MUAYENESİ NASIL YAPILIR?

Mamografi ile muayene işlemi çok kolaydır:



1. **Meme Kanseri Taraması** yaptırmak istiyorsanız: Bu programa katılan bir birimden randevu alın. Eyaletinizdeki birimlerin listesi, size gelen hatırlatma mektubunda eklidir. Listeyi ayrıca buradan da bulabilirsiniz: www.frueh-erkennen.at
2. **Önemli!** Mamografi için en uygun zaman âdet dönemi veya âdet döneminden sonraki ilk haftadır. Randevu tarihini tespit ederken lütfen bunu dikkate alın.

3. Muayene olacağınız gün, göğüs kısmınızda ve kol altlarınızda **deodoran, pudra, veya krem kullanmayın.**

4. Muayene günü aşağıdakileri beraberinizde getirin: **e-kartınız, daha önce çekilmiş mamografi filimlerin;**

Doktorunuzun verdiği bir **sevk mektubunuz** varsa, onu da getirin. O zaman muayene sonuçları otomatik olarak doktorunuzun da eline geçecektir. Bulgunuzu radyoloğunuzdan alacaksınız.

5. **Tarama sonuçlarını** radyologdan alacaksınız.

Muayene sırasında ne olur?

Mamografiyi kendi seçtiğiniz birimde yaparsınız. Muayene sırasında sizinle bir radyoloji teknisyeni ilgilenir. Bu elemanlar, röntgen muayenesi konusunda özel eğitim görmüşlerdir.

Muayene için, bedeninizin üst kısmının tamamen soyunmuş olması gerekir. Bu nedenle elbise giymezeniz daha iyi olur. Bir pantolon veya etek daha kolay olabilir. Muayene sadece birkaç dakika sürer.

Muayeneden sonra iki radyolog filimleri inceleyip değerlendirir. Bunlardan en az biri, ek muayene gerektiği kanısına vardığı takdirde, ikisi tekrar birbirine danışıp, beraber karar verirler.

Muayene sonucunu beklemenin size sıkıntı yaratabileceğini biliyoruz. Bu nedenle röntgen birimi size sonuçları en geç 7 iş günü içerisinde gönderir. Doktor muayenesinin sonuçlarına bulgu denir. Bulguda, röntgen filimlerinde ne saptandığı ve ek araştırılmalara gerek olup olmadığı belirtilir.

Bulguyu kendiniz de röntgen biriminden alabilirsiniz.

Bulguda dikkat çekici bir husus varsa, radyoloğunuz sizinle görüşmek isteyecektir. Ama şüpheli bir sonuç, sizde meme kanseri olduğu manasına gelmez!

Meme kanserinin erken tanısının kısıtlı kapsamı

Meme Kanseri Erken Tanı Programı Meme kanserini engellemez. Ama kanser erken tespit edildiğinde iyileşme ihtimali çok daha yüksek olur.

TANI MAMOGRAFİSİ

Mamografi, tıbbi sebeplerden dolayı gerekiyorsa, buna tanı mamografisi denir.

Doktorunuz tanı mamografisi için gereken sevk işlemini size her yaşınızda ve gereken sıklıkta yapacaktır. Bu muayeneyi de sigortanız öder. Ancak sağlık sigortasına göre, bir katılma payı ödemeniz gerekebilir. Tanı mamografisi için bazı örnek nedenler:

- şikayetler,
- meme kanseri şüphesi,
- meme kanseri,
- meme kanseri tamamlayıcı tedavisi veya
- ailesel risk. Bu risk, yakın akrabalarınızda meme kanseri varsa veya geçirmişlerse, sizde de olabilir.

Ayna önünde MUAYENE



1

Aynanın önünde durun ve kollarınızı kalçanıza dayayın.

Memelerin ve meme başlarının büyüklüklerinde, şekil ve cilt yüzeylerinde değişiklik olup olmadığına dikkat edin.

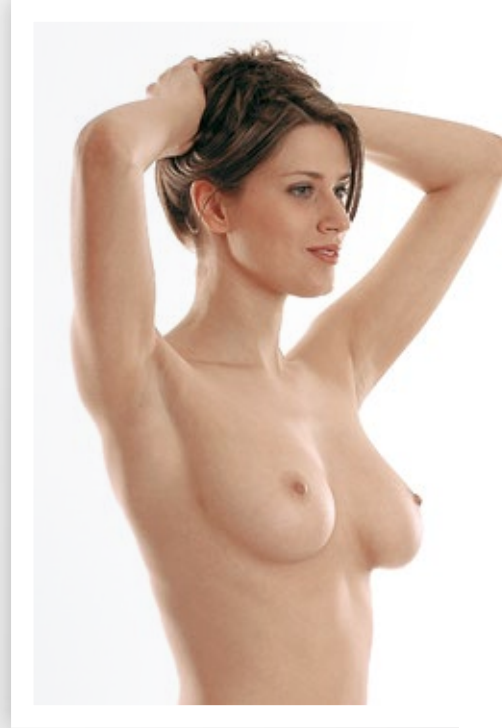


2

Kollarınızı yukarı kaldırın. Göğüslerin hareketi takip etmesi gerekir.

Memelerinizin şeklini ve büyüklüğünü önden ve her iki taraftan inceleyin.

Memelerinizi kıyaslayın ve yeni oluşmuş çöküklük, şişkinlik veya ciltte geri çekilme olup olmadığına dikkat edin.



**Bedeninizin üst kısmını,
muayene etmek
istediğiniz memenizin
tarafına doğru eğin.**

Bir elinizle aynı taraftaki
memenizi hafifçe kaldırıp,
öbür elinizle hafif bir
baskıyla memenizi öne
doğru hareketlerle yoklayın.

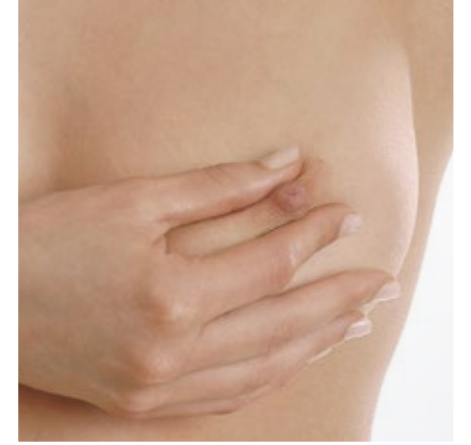
Aynı muayeneyi, hiç bir
kısımını atlamadan, diğer
memenizde de tekrarlayın.



**Meme başını elinizin baş ve
işaret parmakları arasında
hafifçe sıkın.**

Meme başından akıntı
geliyorsa bunu hemen
doktorunuza bildirin.

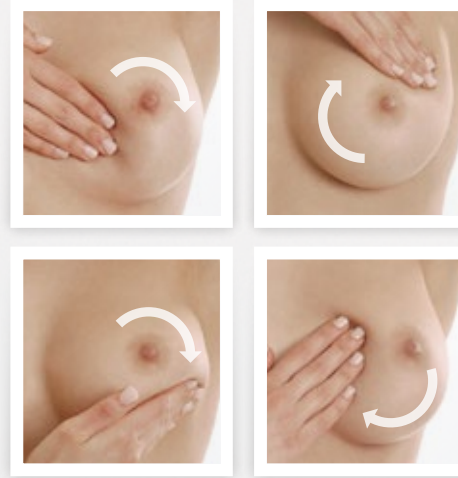
Meme başının çevresini de
ayrıca muayene edin.



***Muayene yaparken cildinizin daha kaygan olması için ıslatabilir
veya krem sürebilirsiniz.***

ELLE MUAYENE İLE

kitle yoklaması



Memenin tamamını, elinizi üzerine koyarak, bütün parmaklarınızla dokunarak yoklayın.

Daireler çizerek meme cildinin altında değişim olup olmadığını, hafifçe bastırarak yoklayın. Daha derindeki dokuyu hissetmeniz için daha çok bastırmanız gerekir.

Her çeyrek daireyi özenle kontrol edin ve özellikle cildin altındaki dokunun hareketliliğinde tutukluk olup olmadığını dikkat edin.

Bir kolunuzu kaldırıp, öbür elinizle koltuk altındaki lenf bezlerini hafifçe bastırarak muayene edin.

Genellikle, lenf bezleri ele gelmez; bu nedenle özellikle yeni oluşan sertlik veya kitlelere dikkat edin.

Muayeneyi öbür tarafınızda da tekrarlayın.



Kolunuzu indirip gevşek bıraktıktan sonra lenf bezlerinin elle muayenesini tekrarlayın.

Muayeneyi öbür tarafınızda da tekrarlayın. Meme ve kol altarını muayene ederken, değişiklik olup olmadığını anlamak için, özellikle geçmişte kendi kendinize yaptığınız muayenelerle kıyaslayın ve gerektiğinde kadın doktorunuza bildirin.



Değişimleri DERHAL kadın doktorunuza bildirin!

KENDİ KENDİNE MUAYENENİN AMACI

Kendi kendine muayene kılavuzu, kendi kendinizi nasıl muayene etmeniz ve nelere dikkat etmeniz gerektiğini gösterir. Kendi kendine muayenenin mutlaka her ay yapılması gerekir. Bunun için en iyi zaman, âdetin başladığı haftadır. Menopozda ayda bir, kendinize en uygun olan sabit bir günü seçebilirsiniz.

Meme muayenenizi kendi kendinize düzenli olarak yapmak, sizin için olağan bir rutin haline gelmelidir.

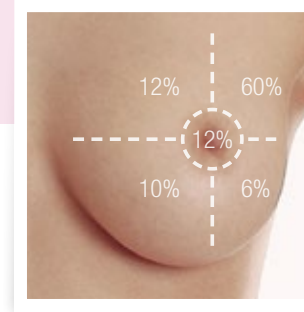
Her kadın, kötü huylu (habis) olabilecek bir hastalığın erken evresinde tanınmasında önemli bir rol oynayabilir. Kötü bir hastalık ne kadar erken saptanıp tedavisine başlanırsa, tedavinin de o kadar hafif geçmesi ve tamamen iyileşme ihtimali de o kadar yüksek olur.

Memede değişimlerin yarısından fazlası, kadınların kendileri tarafından keşfediliyor ve bu çoğu zaman günlük faaliyetler esnasında, mesela duş yaparken veya krem sürerken oluyor.

Her değişimi lütfen hemen doktorunuza bildirin.

Meme hastalığı belirtileri şunlar olabilir:

- Kitle oluşması veya doku sertleşmesi
- Memelerin hareketliliğinde kısıtlanma
- İçeri çökme, memelerin şekil ve büyüklüğünde değişme
- Çekilme, gerilme, yanma hissi
- Ciltde değişiklikler ve kızarmalar
- Memebaşlarının yüzeyinin pürüzlü ve egzama gibi olması
- Meme başında yeni oluşan içeri çekilme durumu
- Meme başından kanlı akıntı gelmesi
- Kol altında ele gelen kitle(ler)



Meme kanseri çoğunlukla tek tarafta oluşur.

Memeyi 4 çeyrek dairelere ayırırsak, bu oluşum en sık olarak, üst, dış çeyrekte görülür.

ERKEN TANI İÇİN ÖNLEMLER

Ayda bir yapılan kendi kendine muayene, değişimlerin erken evrede tespit edilmesi için iyi bir olanaktır. Yine de düzenli olarak yapılan mamografinin ve kadın doktoru tarafından yapılan meme muayenesinin yerine hiç bir şekilde geçemez!

Mamografinin, menopoz şikayetlerinin ilâç ile tedavisinde kullanımı

Şiddetli menopoz belirtilerinden rahatsız olan kadınlara klasik hormon yerine koyma (replasman) tedavisi uygulandığında, meme dokularında yoğunlaşma olabilir. Yoğun meme dokusu, mamografinin yorumlanmasını ve dolayısıyla da erken tanı konmasını zorlaştırabilir.

Sizi rahatsız eden menopoz belirtileri varsa, bugünkü bilimsel bilgilere göre meme dokusuna en az zarar veren ve belirtileri en uygun şekilde hafifletecek tedavi ve ilaçlar hususunda lütfen kadın doktorunuza danışın.

"Kendi kendine meme muayenesi, kanserin erken tanısında çok önemli bir unsurdur. Bu arada, sadece kendi kendine meme muayenesinin her ne kadar kanserden ölüm oranını düşüremediği ortaya çıktıysa da, kendi sağlığımızla yoğun bir şekilde ilgilenmemize sebep oluyor ("meme farkındalığı") Çünkü düzenli bir şekilde kendi kendine meme muayenesi yapan kadınlar, kanser erken tanısında mevcut olan olanakları şüphesiz daha kolay kabulleniyorlar. Bu nedenle, kendi kendini muayene, motivasyon ve farkındalığı artırarak meme kanserinin erken tanısına önemli bir katkıda bulunmaktadır. Meme kanseri erken tanısının olanakları ve sınırları hakkında lütfen kadın doktorunuza danışın."

Univ.-Prof. Dr. Christian Singer

Kendi kendine muayene:
ayda 1 defa

**Kadın doktoru tarafından
meme muayenesi:**
yılda 1 defa

**40 yaşından
itibaren mamografi:**
2 yılda bir

Bu broşür, size
Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H.
şirketinin sağlık hizmetleri bölümü
tarafından sunulmuştur.

Aşağıdaki adresten, daha
fazla bilgi edinebilirsiniz:
www.frueh-erkennen.at

Bilimsel danışma:

Prof. Dr. Christian Singer, MPH
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



Doktor damgası



Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H, THE ICON VIENNA, Turm A, 20. Stock, Wiedner Gürtel 9-13, 1100 Wien,
Telefon: (01) 260 44-0. © Urheberrechtlich geschützt für Merck Sharp & Dohme Corp., ein Unternehmen von Merck & Co.,
Inc., Rahway, NJ, U.S.A. Verlags- & Herstellungsort Wien. Medieninhaber & Herausgeber: Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H.
Fotos: Lothar Ponhold, ponhold.com. AT-OB-00038; erstellt Oktober 2023.