

# Meme kanserinin erken teşhisi: meme sağlığı kılavuzu

**Meme kanserinden sağ kalan kadın sayısı bugün daha fazla. Çünkü, daha erken teşhis ediliyor ve daha iyi tedaviler var.**

**Ancak, bu kanser yine de Avustralya kadınları arasında en yaygın olanı. Her yıl 12,000 kadına bu teşhis konuyor.**

**Bu meme sağlığı kılavuzunda şu tavsiyeleri yapıyoruz:**

1. Memeleriniz normalken, görünüş ve dokusunu belleyin.
2. Olağandışı değişiklikler olursa doktorunuzu görün.
3. Yaşınız 50-69 arası ise iki yılda bir BreastScreen'de (Meme tarama) ücretsiz meme röntgeni çektirin.

## **Memelerimin normal görünüş ve dokusunu nasıl belleyeceğim?**

Memelerin belenmesi her yaştaki kadınlar için önemlidir. Yaşlandıkça önemi daha da artar.

Memelerinizin normal görünüş ve dokusunun nasıl olduğunu bilerseniz olağandışı değişiklikleri farketme şansınız daha fazladır. Bu değişiklikler, her zaman olmasa da, meme kanseri işareti olabilir.

Çok sayıda meme kanseri kadının veya doktorunun memedeki bir değişikliği farketmesinden sonra teşhis edilmiştir.

Memelerinizin muayene edilmesinin doğru veya yanlış yolu yoktur. Sizin için uygun olan yolun bulunması önemlidir.

## **Önerilerimiz:**

- Memelerinizin normal görünüş ve şeklini bellemek için aynaya bakın.
- Ay içinde farklı zamanlarda memelerinizi elle kontrol ederek dokusunu öğrenin. Bunu en kolay duşta veya küvette, yatakta uzanırken veya giyinirken yapabilirsiniz.
- Memenin tamamını, köprücük kemiğinden sütyenin alt sınırına ve koltuk altına kadar elle kontrol edin.
- Parmak uçlarınızı (etli kısmını) kullanarak memeye önce hafifçe sonra da daha fazla bastırarak hissedin.

## **Dikkat etmem gereken değişiklikler nelerdir?**

Şunları görür veya hissederseniz doktorunuzu görmemiz önemlidir:

- meme veya koltukaltında bir yumru, şişkinlik veya sertleşme
- ciltte değişiklik – çukurluk, büzülme (derinin toplaşması) veya kızarıklık
- meme ucunda değişiklik – içeri dönük olması (normalde öyle değilse), yönünün değişmesi veya olağandışı akıntı
- memenin bir bölgesinin diğer bölgelerden farklı hissetmesi
- olağandışı ağrı.

Memede meydana gelen değişikliklerin onda dokuzu meme kanseri değildir. Ancak,

değişikliklerin doktorunuz tarafından kontrolü önemlidir.

### **Meme kanserine yakalanmakla ilgili risk faktörleri nelerdir?**

İki temel risk faktörü vardır:

- kadın olmak
- yaşlanmak.

Riski arttıran diğer şeyler şunlardır:

- özellikle 50 yaşından önce meme kanseri veya yumurtalık kanseri geçiren anneniz, kızkardeşiniz veya kızınızın olması
- geçmişte meme veya yumurtalık kanseri geçirmiş olmanız.

Meme kanserleri en fazla 50 yaş üstü kadınlarda görülür. 40 yaş altı kadınlarda meme kanseri daha azdır. Ancak, tüm kadınların memelerinde meydana gelen değişikliklerin farkında olmaları önemlidir.

### **Meme kanserine yakalanma riskini nasıl azaltabilirim?**

Şunları yaparak riskinizi azaltabilirsiniz:

- kilonuzun sağlıklı olması (bel ölçüsünün 85 santimden az olması)
- bedensel olarak aktif olmak
- alkollü içkileri sınırlamak veya hiç içmemek.

Sağlıklı beslenme ve her gün 30 ile 60 dakika arası idman tavsiye ediyoruz..

### **Meme kanseri taraması nasıl yararlı olur?**

Avustralya'da 50 ile 69 yaş arası tüm kadınlar her iki yılda bir BreastScreen'de (MemeTaraması) ücretsiz meme röntgeni çektirmeye davet edilmektedir.

Meme kanserini, sizin hissetmeniz veya belirtilerini görmenizden daha çabuk ortaya çıkarmanın en iyi yolu meme taramasıdır.

Meme röntgeni ile tarama, röntgenin çekilmesi sırasında mevcut olan meme kanserlerinin büyük çoğunluğunu ortaya çıkarır. Ancak, meme röntgenleri mükemmel değildir. Bazı kadınların meme kanserinden kaynaklanmayan değişiklikler için başka testler ve tedaviler yaptırması gerekebilir. Az sayıda kadında ise, var olan meme kanseri teşhis edilemeyebilir.

Bazı meme kanserleri iki meme röntgeni arası geçen zamanda oluşabilir. Bu nedenle, memelerinizdeki değişikliklerin farkında olmanız çok önemlidir

Meme kanseri riskiniz veya meme röntgeni çektirme konusunda emin değilseniz doktorunuzla konuşmanız gerekir.

### **Kırklı yaşlarda veya yetmiş yaşın üstünde isem ne olacak?**

Bu yaş gruplarında iseniz siz de her iki yılda bir BreastScreen'de (MemeTaraması) ücretsiz meme röntgeni çektirebilirsiniz.

### **BreastScreen (MemeTaraması) randevuları ve bilgileri**

Telefon	13 20 50
İnternet	www.breastscreen.org.au

### **Multilingual Cancer Information Line (Çokdilli Kanser Bilgi Hattı)**

Bir tercüman yardımı ile tercih ettiğiniz dilde bir kanser hemşiresi ile özel olarak görüşmek için şunları yapın:

1. Translating and Interpreting Service'ini (Tercüme ve Tercümanlık Servisi) 13 14 50 numaralı telefondan Pazartesi – Cuma günleri arası saat 9 – 17 arasında arayın.
2. Konuştuğunuz dili belirtin.
3. Tercüman için hatta bekleyin (3 dakikaya kadar sürebilir)
4. Tercümandan Cancer Council Victoria Helpline'ı (Kanser Konseyi Viktorya

Yardıı Hattı) 13 11 20'den  
aramasını isteyin

5. Tercümana ve bir kanser  
hemşiresine bağlanacaksınız.

Kendi dilinizde kanserle ilgili daha fazla  
bilgi veya bu bilgi sayfasını diğer dillerde  
elde etmek için  
[www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) internet  
sitesine girin

**Son güncelleme:** Kasım 2011

