

# ÖNCE SAĞLIK



# Meme Kanserinde Erken Tanı Hayat Kurtacıdır!



**“Meme Kanseri”**

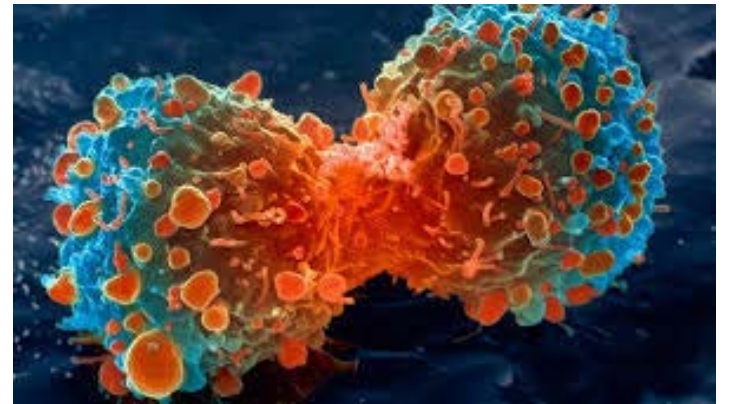
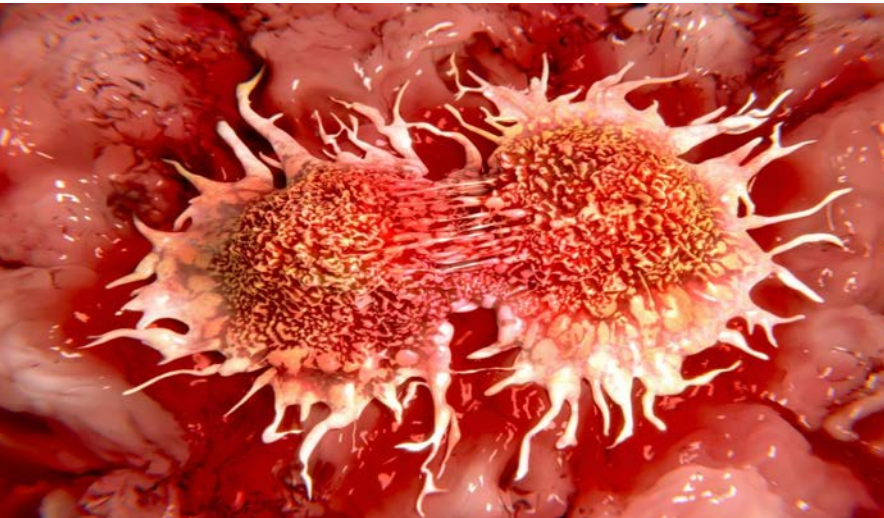
Konusunda Farkındalığımızı Artıralım

# AMACIMIZ

- TOPLUMA KANSER KONUSUNDA BİLGİ VERMEK
- KANSERDEN KORUNMA YONTEMLERINI ANLATMAK
- KANSER TARAMA PROGRAMLARI KONUSUNDA BİLGİ VERMEK

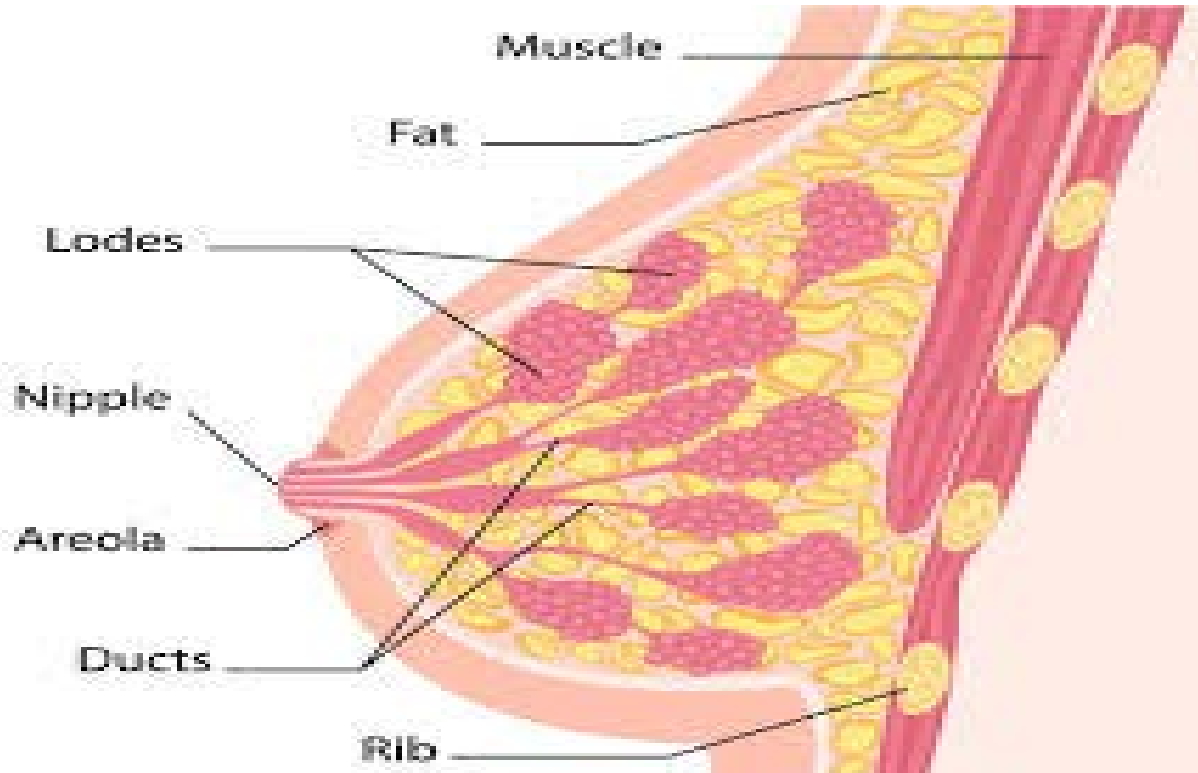
# KANSER NEDİR?

İnsan vücudunu oluşturan hücrelerin kontrolsüz ve amaç dışı çoğalması sonucu ortaya çıkan sistemik bir hastalıktır. (metastaz yaptığı takdirde oldukça agresif ve ölümcül bir rahatsızlıktır.)



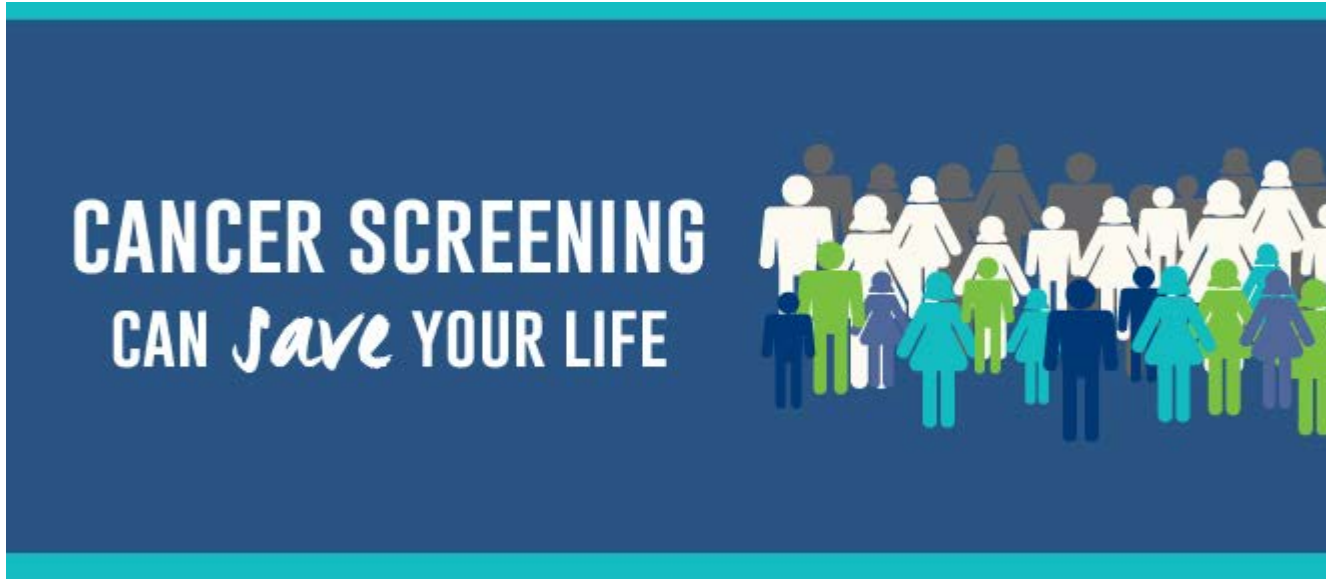
# MEMENİN ANATOMİK YAPISI

•Meme: Yağ dokusu, süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur.



# Kanser Taraması nedir?

.Kanseri tedavisi çok daha kolay ve erken olduğu evrede yakalamak için test ve muayene yapılmasıdır.



# Meme Kanseri Nedir?

.Memedeki süt bezleri ve kanalları dzeyen hücrelerin , kontrol dışı çoğalmalarına meme kanseri denir.



Figure 1: Left Inflammatory Breast Cancer—Left breast is enlarged with evidence of erythema.

.Kadınlarda en sık görülen kanser meme kanseridir. Ayrıca birçok ülkede kanserden ölümlerin başlıca nedenidir.

.Ülkemizde de kadınlar arasında en sık görülen 10 kanser tipi arasında meme kanseri 1. sıradadır.





# MEME KANSERİNDE TEDAVİ

## Kemoterapi

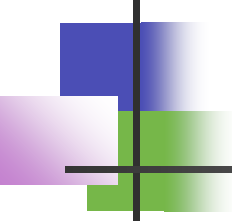
- Hormon Tedavisi
- Cerrahi
- Radyoterapi

- Tetkikler sonucu kanserin durumuna göre cerrahi tedavi, kemoterapi, hormonoterapi ve radyoterapi planlanır
- Kanser tekrarlayabilen bir hastalıktır, hastaların takibi düzenli kontrollerini yıllarca yaptırmaları çok önemlidir.

# Kişisel Meme Kanseri Öyküsü

.Bir memesinden kanser tanısı almış bir kadının diğer memesinde kanser riski 3-4 kat artmış bulunuyor.



- 
- 
- Kadınlarda en sık görülen kanserdir (Tüm kadın kanserlerinin %32'sini oluşturur) ve kanserden ölüm nedenlerinin başında gelmektedir.



# MEME ve KANSERİNİN ÖZELLİKLERİ

---

- Meme görünür ve kolay değerlendirilir bir organdır.
- Kanseri belirti ve bulgu olarak çeşitlilik gösterir.



# MEME KANSERİ OLMA RİSKİNİ ARTTIRAN ETKENLER

---

- Kadın olmak (Kadın/Erkek :99/1)
- Yaş : 40-50 yaştan sonra risk artar
- Aile öyküsü :
  - Birinci derece yakınlarında Meme Kanseri görülmüş ise risk artar.
- Geçirilmiş ‘Meme Kanseri’ öyküsü
- Selim meme hastalıkları öyküsü; selim meme lezyonları meme kanseri gelişme riski bakımından farklılık gösterir, gerekli kontroller için doktorunuza danışmanız gerekir.

# MEME KANSERİ OLMA RİSKİNİ ARTTIRAN ETKENLER

- Erken adet görme ( menarş) ( 12 yaş öncesi)
- Geç menopoz(50 yaş sonrası)
- Hiç doğum yapılmaması
- İlk doğumun geç yaşta (30 yaş üstü) yapılması
- Emzirmeme
- Yüksek yağlı diyet alımı
- Obezite - şişmanlık
- Fazla miktarda alkol kullanımı
- Sigara kullanımı
- Uzun süre hormon kullanımı (Oral kontraseptif, HRT, tedavi amaçlı) Doktorunuza danışınız.
- Düşük hikayesi

Olguların %75'inde herhangi bir risk faktörü söz konusu değildir.



# MEME KANSERİNİN BELİRTİLERİ

---

- Meme veya koltukaltında ele gelen kitle (şişlik)
- Meme başı değişiklikleri ( çöküntü-içe gömülme)
- Meme başından akıntı gelmesi (bulanık yada kanlı)
- Meme başında veya meme derisi üzerinde çekilme
- Meme cildinde portakal kabuğu görüntüsü



## MEME KANSERİNİN BELİRTİLERİ(Devam)

---

- Memede şekil ve simetri bozukluğu
- Göğüs uçlarının farklı yöne bakması
- Memede şişme ve kızarıklık
- Meme başında iyileşmeyen yara.
- Ağrı.



# Ailede Meme Ca Hikayesi

.Ailede 1. derece yakınlarında (anne, kızkardeş, kız evlat, baba, erkek kardeş gibi) meme kanseri olan kişilerde risk 2 kat artıyor.



# Doğurganlık Süresi

•Erken adet görme (12 yaş altı) geç adetten kesilme (55 yaş üstü) Risk 1.7-3.4 kat artmaktadır.



# Şişmanlık



# Doğum Kontrol Hapı Kullanımı (5-10 yıl) , Östrojen Hormonu Tedavisi Görme(5-10 yıl)





# Alkol-Sigara Kullanımı



# Meme Kanseri Riski Azaltılabilir Mi?

.Egzersiz

.Beslenme

.Obeziteden kurtulma

.Sigara alkol alınıyorsa bunları bırakmak riski  
%30-40 azaltıyor.

.KKMM ayda 1 kez yapılması

.Yılda 1 kez hekim muayenesi

Mamografi

# MAMMOGRAFI

.Günümüzde bilinen en iyi erken teŒhis yöntemlerinden biridir.



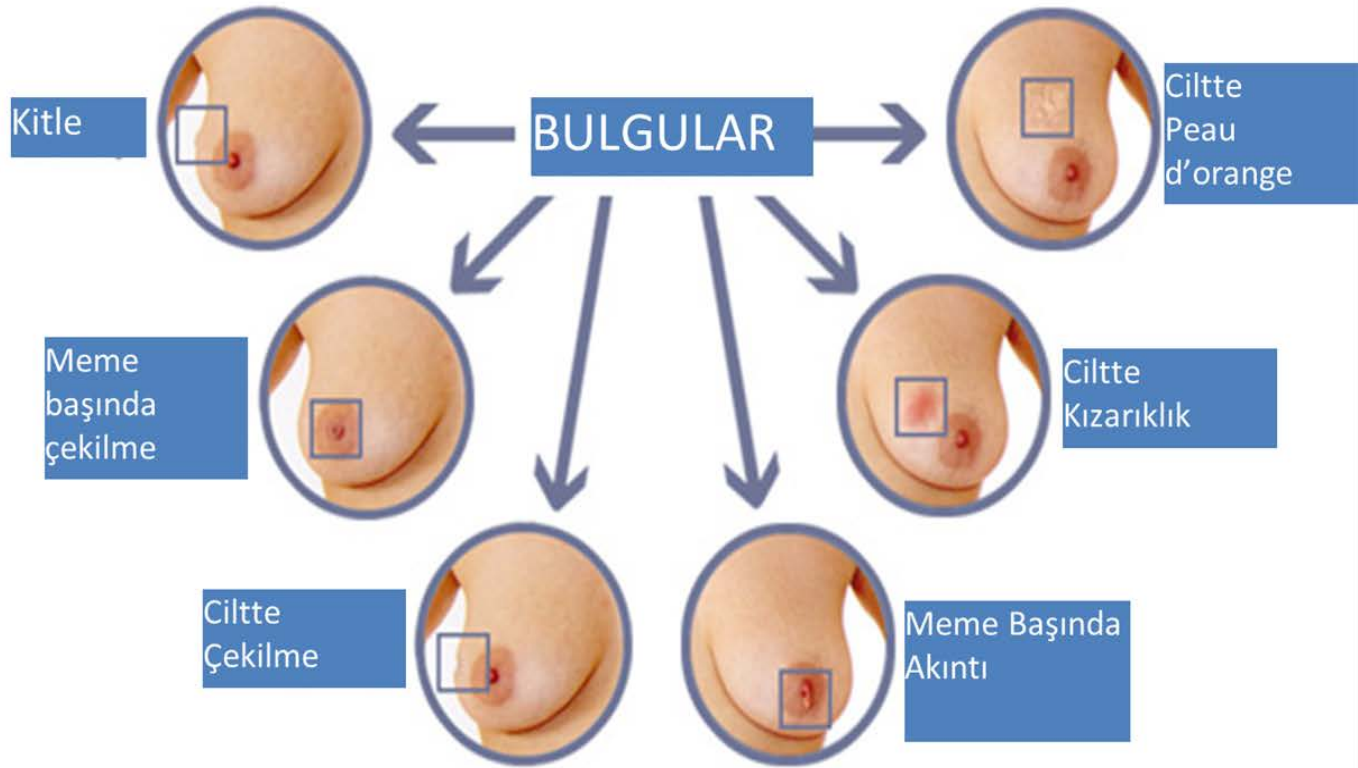
# Erken Tanının Önemi Nedir?

- Meme kanseri kadınlarda en sık görülen, 2. en sık ölüm nedeni olan kanserdir.
- Erken evrelerde tespit edilen meme kanserinin %90 oranında tedavi şansı vardır.





# MEME KANSERİ BELİRTİLERİ



.Kitle

.Ağrı

.Meme üzerinde ülser, ödem

.Portakal kabuğu görünümü

.Meme başında içe çekilme

.Komşu lenf nodlarında büyüme

.Meme başında akıntı

.Her iki meme arasındaki simetrinin bozulması

# MEME BAŞINDA AKINTI VE İÇERİ ÇEKİLME



**Single duct milky discharge**



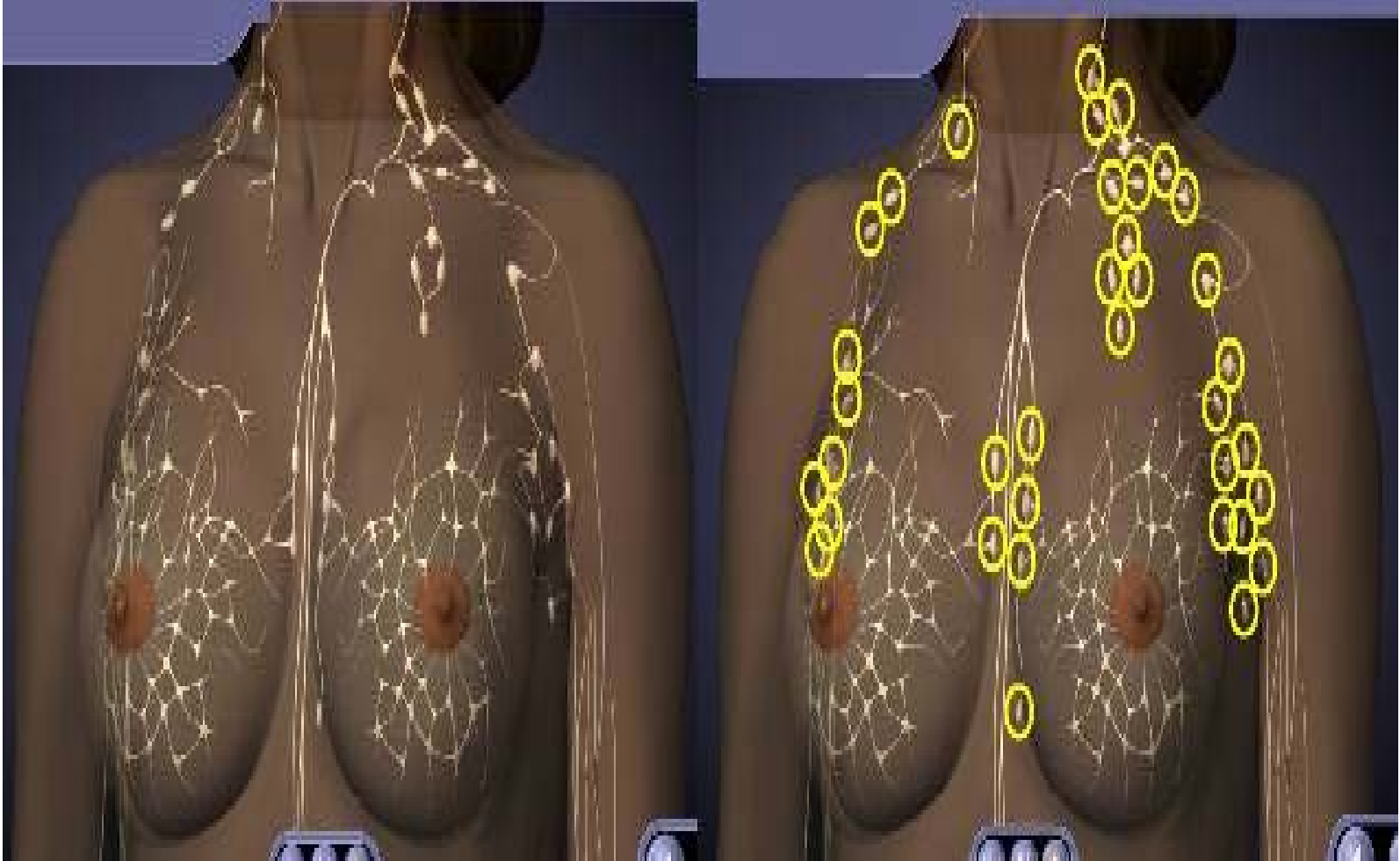
**Single duct bloody discharge**

# MEME BAŞINDA ORTAYA ÇIKAN AKINTI



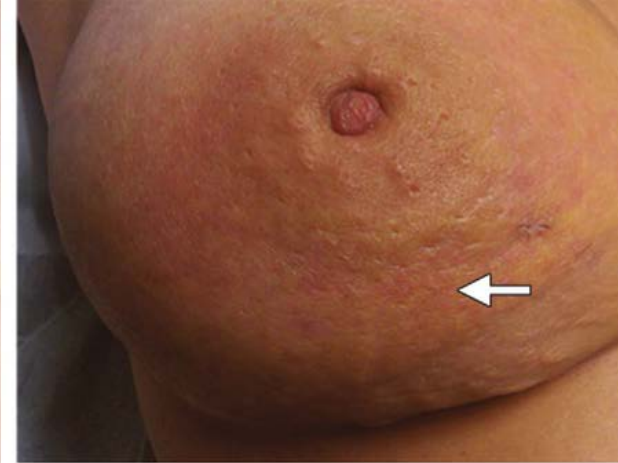
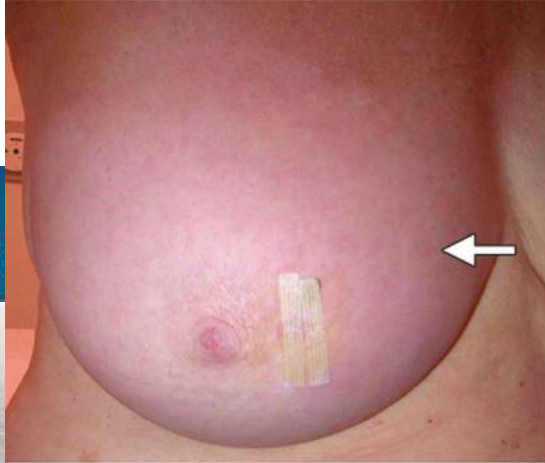
**Multi-duct Discharge:**

# MEMEDE KİTLE VE KOMŞU LENF NODLARINDA BÜYÜME



# MEME DERİSİNDE KALINLAŞMA, ŞİŞME, PORTAKAL KABUĞU GÖRÜNÜMÜ

Figure 1.- Breast edema



# KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ NASIL YAPILIR

.1. AŞAMA

.AYNA KARŞISINDA BAKARAK

# AYNA KARŞISINDA BAKIN

- .1. MEME BAŞINIZDA YA DA GÖRÜNÜŞÜNDE HERHANGİ BİR DEĞİŞİKLİK VAR MI?
- .2. MEME DERİNİZDE YA DA BAŞINDA HERHANGİ BİR ÇUKURLAŞMA VAR MI?
- .3. MEME BAŞINDAN AKINTI GELİYOR MU?



- Memenin elle muayenesinde karşı taraf elin, orta üç parmağının (işaret, orta ve yüzük parmağı) iç yüzeylerini kullanın
- Parmaklarınızı birbirine yapışık ve göğüs duvarına paralel tutun.
- Memedeki kitleler farklı derinliklerde olabilir, bu nedenle parmaklarınızla aynı noktada daire çizerken üç farklı basınçla (hafif, orta, şiddetli) parmaklarınızı bastırarak hareket edin.



Elle Sirküler Teknik

Elle Vertikal Çizgiler



Elle Işın Tarzında

- Aynı teknikle koltukaltını kontrol edin. (Muayene edilecek koltukaltı rahat, gergin olmayacak şekilde)



Size hangi muayene şekli rahat geliyorsa her muayenede aynı muayene şeklini kullanın.

Düzenli KKMM yaparsanız meme dokunuzu tanır ve oluşan farklılıkları anlayabilirsiniz.

**HAYATINIZ BİZİM İÇİN DEĞERLİDİR**



[www.kanser.gov.tr](http://www.kanser.gov.tr)



**T.C. Sağlık Bakanlığı**  
**Türkiye Halk Sağlığı Kurumu**



**KENDİ KENDİNE**  
**MEME MUAYENESİ**



**KANSER ERKEN TEŞHİS, TARAMA VE EĞİTİM MERKEZİ**

**Kanser Daire Başkanlığı**

## MEME KANSERİ TARAMASINDA ULUSAL STANDARTLAR

- Kendi kendine meme muayenesi (her ay)
- Klinik meme muayenesi (40-69 yaş 2 yılda bir)
- Mamografi (40-69 yaş 2 yılda bir) olarak belirlenmiştir.

## KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ (KKMM)

Her Kadın;

- 20 yaşından itibaren ayda bir olmak üzere ömür boyu meme muayenesi yapmalıdır.

## KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ İÇİN EN UYGUN ZAMAN

- Adet kanaması gören kadınlar için, adetini başladığı günü 1. gün sayıp sonraki 7-10 gün arası
- Adet görmeyen kadınlar için, akılda kalması için her ayın belli bir günü
- Emziren kadınlarda, emzirmeyi takiben, memelerdeki süt boşaldıktan sonra
- Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda, her yeni ilaç kutusuna başlamadan önceki gün yapılmalıdır.

## KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ NASIL YAPILIR?

Gözlemleyerek Muayene;

Aynanın önünde aşağıdaki farklı pozisyonlarda gözlem yapın:



1. Kollar iki yanda sarkık ve gevşek



2. Kollar belde



3. Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış



4. Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş

## Gözlem sonucunda aşağıdakilerden biri veya birkaçı görülürse hekime başvurulmalıdır!



1. Memede kitle görünümü



2. Memelerden birinde anormal büyüme



3. Memelerin birinin diğerinden sarkık olması



4. Meme cildinde buruşukluk, damarlanmada artma



5. Meme ucunda çukurlaşma



6. Meme ucundan kanlı akıntı



7. Meme ucu renginde değişiklik



8. Memeye komşu lenf bezlerinde büyüme



9. Üst kolda anormal şişlik

## Dokunarak Muayene;

### Elle Muayene

Sırtüstü yatarak (ideal olan),



Sırtüstü Yatma



Doğru Bölgeyi Muayene Etme

Dušta, Ayakta Yapılabilir

## Elle Muayene Edilecek Bölgeler

- Memenin kendisi ve meme başları
- Koltukaltı ve Memealtı Bölgeleri  
Alt Sınır : Sütyenin alt çizgisi  
Üst Sınır : Köprücük kemiği  
Dış Sınır : Koltukaltı ortasından aşağıya inen sınır  
İç Sınır : Göğüs orta hattı
- Meme başını nazikçe sıkarak akıntı gelip gelmediğini kontrol edin.



# MUAYENE ŞEKLİ

•MUAYENE SIRASINDA ORTA, İŞARET VE YÜZÜK  
PARMAKLARINIZIN UÇ KISIMLARINI  
KULLANINIZ..



# MEME BAŞI MUAYENESİ NASIL YAPILMALIDIR?

•MEME BAŞI BAŐ VE İŞARET PARMAĞI RASINDA  
NAZİKÇE ÇEKİLİR.



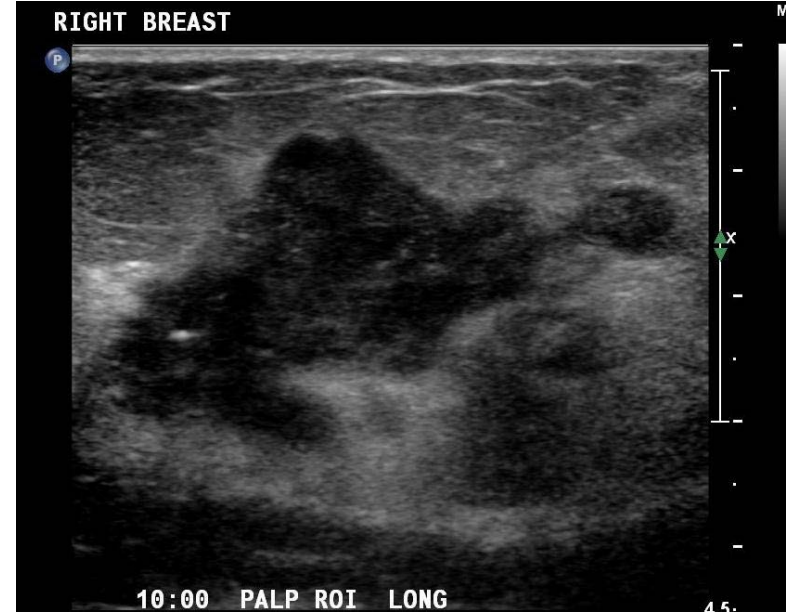
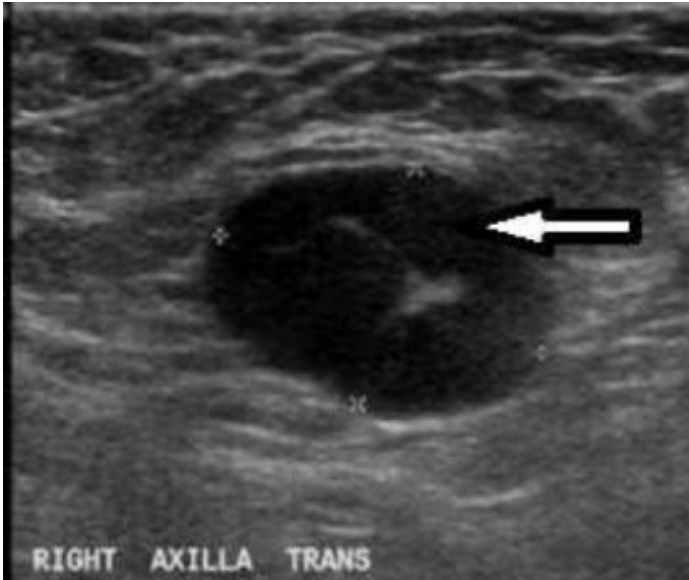


# .SIRT ÜSTÜ YATARKEN KOLTUK ALTINI DERİNLEMESİNE ELLE MUAYENE EDİYORUZ



# ULTRASONOGRAFİ

ÖZELLİKLE GENÇ KADINLARIN MEME DOKUSUNUN İNCELENMESİNDE. AYRICA KİTLENİN YAPISINI İNCELEMELİK İÇİN DE YAPILIR. (KİSTİK VS)



# KLİNİK MUAYENE

.20 YAŞTAN İTİBAREN 3 YILDA 1

.40 YAŞTAN İTİBAREN YILDA 1 KEZ HEKİM  
MUAYENESİ GEREKLİDİR.



- MEMEDE KİTLE SAPTANIRSA
- MEME UCUNDA AKINTI VE HASSASİYET GÖRÜLÜRSE
- MEME DOKUSUNDA DEĞİŞİKLİK VARSA
- MEMENİN BÜYÜKLÜK VE ŞEKLİNDE DEĞİŞİM VARSA
- HEKİME BAŞVURULMALI



# MAMMOGRAFI

.Günümüzde bilinen en iyi erken teşhis yöntemlerinden biridir.



# MAMOGRAFİ

Düşük dozda çekilen meme röntgen filmidir.

Mamografi; ele gelmeyen kitleleri saptar.

Küçük meme kanserlerini meme dışına yayılmadan saptamak mümkün olabilir.

Biyopsi alanını belirler.

Tarama amacıyla yapıldığında çok erken evrede kanserli hastayı saptar.





# MAMOGRAFİ

---

- Mamografide X ışını kullanılarak her iki meme 2 pozisyonda görüntülenir.
- İnceleme yapılırken memeler sıkıştırılır(kompresyon), doku kalınlığı azalır, ışının memede katedeceği yol azalır ve filmin kalitesi artar.
- Mamografi ile tümörlerin %80-90 ı klinik olarak saptanabildiğinden 2 yıl önce görüntülenebilir.
- Gerektiğinde **mamografi yanında USG,MRI** gibi diğer görüntüleme yöntemlerinden de faydalanılır.



# KETEM

---

Toplum tabanlı tarama programlarını yürütmek üzere 81 ilde kurulmuş olan **KETEM** lerde (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) 'Kadınlarda Meme Kanseri Tarama Programı' kapsamında **40-69 yaş arası** kadınlara 2 yılda bir mamografi çekimi yapılmaktadır.



# MEME KANSERİNDEN KORUNMA

---

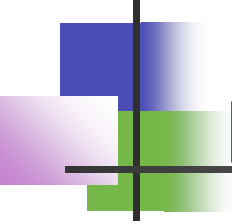
- Yaşam Tarzı Düzenlemesi (fiziksel aktivitenin artırılması, alkol alımının azaltılması, düşük yağlı beslenme ve sigaradan uzak durulması, emzirmenin özendirilmesi)



# MEME KANSERİ RİSKİNİN AZALTILMASINDA

---

- Sağlıklı beslenme (sebze ve meyveden zengin)
- Şişmanlığın engellenmesi, yağlı diyetin azaltılması, sebze meyve tüketiminin arttırılması gibi beslenme alışkanlıklarının kazanılması
- Hafif egzersiz yapılması (haftada 4 saat)
- Süt çocuğu varsa emzirme
- Alkol ve sigara kullanımının bırakılması
- Stresten uzak durulması
- Uzun süre hormon kullanılmaması



Meme kanserinde  
ölüm oranını düşürmek ve  
kaliteli yaşam elde etmenin en iyi yolu

**Erken Tanı ve  
Erken Tedavidir.**





# ERKEN TANI YÖNTEMLERİ

---

- Kadının yaşına göre;
  - a. Kendi kendine meme muayenesi(KKMM)
  - b. Klinik muayene
  - c. Mamografi

UYGULANIR.



---

- Mamografi hem tanı hem de tarama amaçlı kullanılmaktadır.

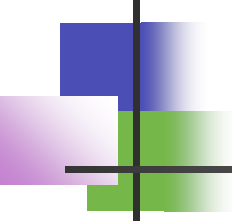
- **Tanı amaçlı** : Meme muayenesi sırasında memede şüpheli bir kitle bulunduğunda kitlenin özelliklerinin ve yerinin belirlenmesinde yardımcıdır.



---

- Ulusal Standartlar doğrultusunda:

**Tarama testi** olarak mamografi meme kanseri açısından hiğbir Şikayeti olmayan, risk faktörü bulunmayan ve önerilen yıllık klinik meme muayenesi normal bulunan kadınlara **belli yaşlarda belli aralıklarla** önerilmektedir.

- 
- 
- Ailede meme kanseri öyküsü olan
  - Meme kanseri açısından risk taşıyan
  - Meme ile ilgili şikayeti olan kişilerde

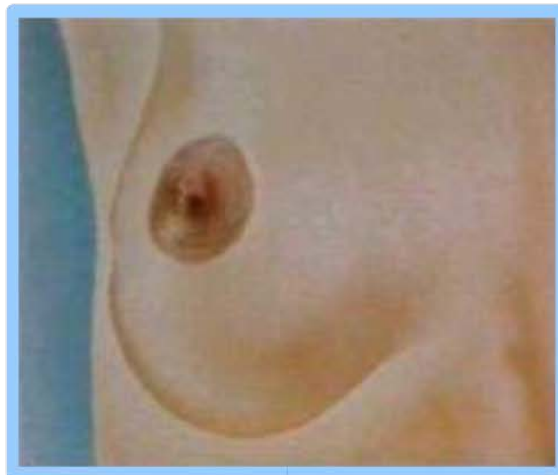
Tetkiklere başlama yaşı **daha erken** başlayabilmektedir, bu durumlarda bir uzmana danışılmalıdır.



# Doktora Başvurun(1)

---

1. Her iki memenin şekil ve büyüklüğünde bir farklılık
2. Meme başlarında veya meme derisinde olağan dışı kızarma
3. Meme başlarının görünümünde farklılık (asimetri)
4. Meme üzerindeki toplardamarlarda aşırı belirginleşme (varis gibi)



# Doktora başvurun (2)

5. Meme başında içe çekilme

6. Meme derisi üzerinde içe çekilme, küçük çukurluk (gamze gibi)

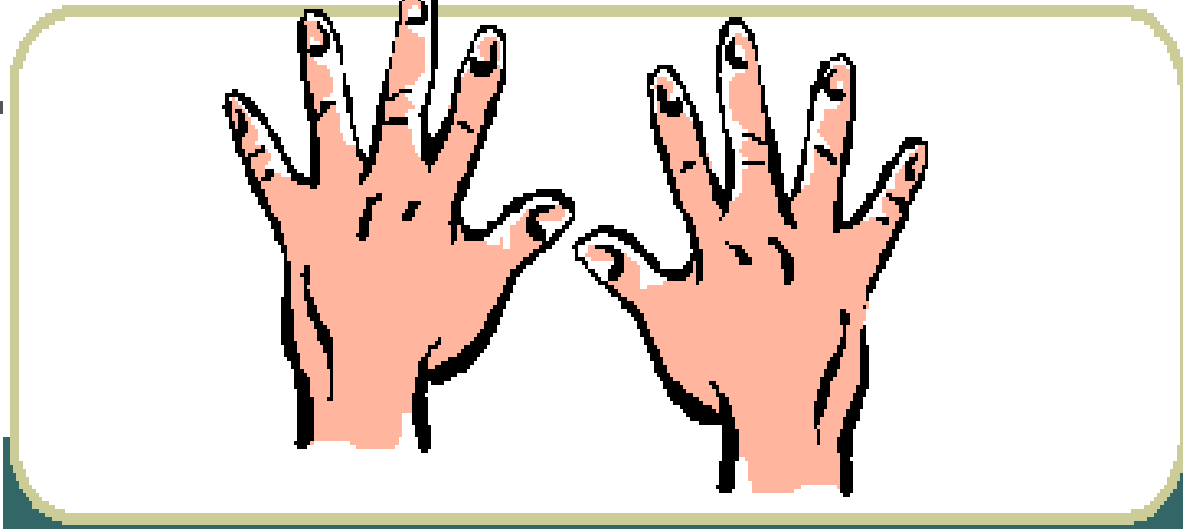
7. Meme başında kabuklanma, pullanma (ekzama gibi)

8. Memede veya koltukaltında, köprücük kemiği üzerinde ele gelen şişlik

Bunlardan en az birini tespit ederseniz hemen bir doktora başvurun.



MEME KANSERİNİN ERKEN TANISINDA  
EN ETKİLİ ARAÇ;



KENDİ ELLERİNİZDİR.

# KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

Her bir meme için **5 dakika**



Her iki memenin

**incelenmesi ve dokunulması** toplam 10 dakika

# KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

Her ay KKMM' ni yapan kişiler  
Memede oluşabilecek değişiklikleri  
DAHA KOLAY FARK  
edebilir.





## Olağan Dışı Kitle Elinize Gelirse Doktora Başvurun.

---

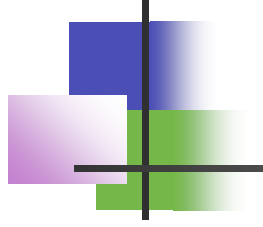
Her ay yapacağınız kendi kendinize muayene ile memelerinizin yapısını daha iyi tanıyacak ve elinize gelen sertlik ya da şişliğin olağan ya da olağan dışı olduğunu ayırt edebileceksiniz.



# KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

---

- 20 yaşında başlanır.
- Her ay, adet başlangıcından bir hafta (5-7gün) sonra yapılır.
- Menopoz döneminde iken veya hiç adet görülüyorsa her ayın aynı günü yapılır.
- Gebelik döneminde de muayeneye devam edilir, emzirende muayene emzirdikten sonra yapılır.



Tedavide başarı sağlamada en önemli etken, hastalığın erken evrede yakalanmasıdır.



---

■ TEŞEKKÜRLER.....