

Ekim Ayı Meme Kanseri Farkındalık Ayı



Kanser Daire Başkanlığı

40 - 69 YAŞ
ARALIĞINDAKİ
KADINLAR

**MEME KANSERİ
TARAMANIZI
YAPTIRDINIZ MI?**

TARAMANIZI YAPTIRMAK İÇİN
LÜTFEN KETEM'E VEYA
AİLE HEKİMINİZE BAŞVURUN

KETEM
KANSER ERKEN TEŞHİS, TARAMA VE EĞİTİM MERKEZİ

farkındayız
KANSERİ
YENECEĞİZ

www.kanser.gov.tr

Meme kanseri memedeki hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkar. Meme kanserinin neredeyse tamamı kadınlarda görülür. Ancak erkeklerde de meme kanseri görülebilir. Meme kanseri ülkemizde ve dünyada kadınlarda en sık görülen ve aynı zamanda en sık ölüme neden olan kanser türüdür.

Meme kanserinde yaşam şekliyle ilişkili değiştirilebilecek risk faktörleri şöyledir:

- * Fazla kilolu ya da şişman (obez) olmak
- * Yeterli fiziksel aktivite yapmamak
- * Hiç doğum yapmamış ya da ilk doğumunu 30 yaşından sonra yapmış olmak
- * Doğum kontrol hapı ve iğnesi kullanmak
- * Menopoz sonrası hormon tedavisi almak
- * Alkol kullanmak: Özellikle günde 1 bardaktan (1 bira, 1 bardak şarap, 1 duble sert alkollü içecek) daha fazla alkol tüketimi riski daha çok arttırmaktadır.

Meme kanserinde değiştirilemeyecek risk faktörleri ise şunlardır:

- * **Kadın olmak:** Kadınlarda erkeklerden 100 kat daha fazla meme kanseri görülmektedir.
- * **Yaş almak:** Yaş arttıkça meme kanseri riski artmaktadır.
- * **Belirli kalıtsal genlere sahip olmak** (özellikle BRCA1, BRCA2 gibi)
- * **Ailede meme kanseri öyküsünün olması:** Birinci derece akrabalarda (anne, kız kardeş, kız çocuk) meme kanseri görülmesi, riski arttırmaktadır.

- * **Kişinin bir memesinde kanser olması:** Diğer memede ve aynı memenin diğer bölgelerinde de kanser görülme riskini arttırmaktadır.
- * **Yoğun meme dokusuna sahip olmak**
- * **Memede iyi huylu oluşumların (fibroadenom gibi) olması**
- * **Erken adet (mens) görmeye başlamak (özellikle 12 yaşından önce)**
- * **Menapoza özellikle 55 yaşından sonra girmek**
- * **Göğüse radyoterapi almış olmak**

Meme Kanserinin Belirtileri

Meme kanserinin en sık rastlanan belirtisi, memede ağrısız, zamanla büyüyen bir yumrunun (kitlenin) ele gelmesi, hissedilmesidir. Ayrıca ele gelen yumru (kitle) olsa da olmasa da aşağıdaki belirtiler de meme kanserinde görülebilmektedir:

- * Memede ya da meme ucunda ağrı,
- * Meme derisinde kaşıntı ve yanmayla belirgin yangısal durum (ekzema, mayasıl),
- * Meme ucunda çekilmeler,
- * Memede portakal kabuğu görünümü,
- * Meme derisinde tahriş,
- * Tek taraflı meme ucunda akıntı- özellikle kanlı akıntı,
- * Koltuk altında yumru (kitle),
- * Memenin bir kısmında veya tümünde şişlik, memede şekil değişikliği,
- * Meme ya da meme ucu derisinde kızarıklık, kabuklaşma, kalınlaşma

Tanı – Tarama

Meme kanseri ileri dönemlere gelene kadar belirti vermeyebilir. Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavinin başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını arttırmaktadır. **Erken teşhiste en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlenmesidir.** Erken tanı için aşağıdaki yöntemler uygulanmaktadır:

* **20-40 yaş arası: Ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapılmalıdır.** (Kendi kendine meme muayenesi broşürüne <http://kanser.gov.tr/bilgi-dokumanlar/afis-brosur/1509-kendi-kendine-meme-muayenesi-2015.html> web adresinden ulaşılabilir.) Meme kanseri belirtilerinden biri görüldüğünde vakit geçirmeden doktora başvurulmalıdır. **Ayrıca iki yılda bir doktora meme muayenesi için gidilmelidir.**

* **40-69 yaş arası; Ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapılmalı, yılda bir doktora meme muayenesi için gidilmeli ve iki yılda bir mamografi çektilmelidir.**

Ülkemizde her ilde olan Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM) ücretsiz olarak mamografi çekilmekte; ayrıca kendi kendine meme muayenesi eğitimleri ve broşürleri de ücretsiz olarak verilmektedir.

Tedavi

Her hastanın tedavisi farklılık göstermekte olup; tedavi kararında hastalığın yeri, evresi, hastanın yaşı ve diğer sağlık sorunları gibi birden fazla faktör etkilidir. Meme kanserinde cerrahi, ışın tedavisi (radyoterapi) ve ilaç tedavisi (kemoterapi) gibi farklı tedavi seçenekleri uygulanmaktadır.

Korunma

Tüm kanserlerde olduğu gibi; sağlıklı (sebze ve meyveden zengin) beslenme alışkanlıkları, haftada en az 150 dakika orta düzeyde (en az 10 dakika tempolu yürüyüş, bisiklete binme gibi) ya da hafta da en az 75 dakika ağır düzeyde (en az 10 dakika koşma, yüzme gibi) fiziksel aktivite yapma, sağlıklı kiloda olma ve bu kiloda kalma meme kanseri riskini azaltmaktadır. Aile hekimine danışılarak sağlıklı kiloda olunup olunmadığı öğrenilebilir. Özellikle 1,5-2 yıl emzirmenin de anneyi meme kanserinden koruduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Kaynaklar

- 1-Breast Cancer. American Cancer Society. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer.html>
- 2-Türkiye Kanser İstatistikleri. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kanser Daire Başkanlığı, Ankara 2017 http://kanser.gov.tr/Dosya/ca_istatistik/2014-RAPOR_uzun.pdf (Erişim tarihi: 13.09.2017)
- 3-WHO PEN Protocol 4 4.1 Assessment and referral of women with suspected breast cancer at primary health care http://www.who.int/ncds/management/Protocol4_1_BreastCancerAssessment_and_referral.pdf?ua=1(Erişim tarihi: 25.09.2017)
- 4-Türkiye Kanser Kontrol Programı 2016. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kanser Daire Başkanlığı. Yayın No:987, Ankara, 2016.

FARKINDAYIZ KANSERİ YENECEĞİZ!

Tekirdađ İl Sağlık Müdürlüğü