



HOSGELDINIZ



MEME KANSERİ

VE

**KENDİ
KENDİNE
MEME
MUAYENESİ**

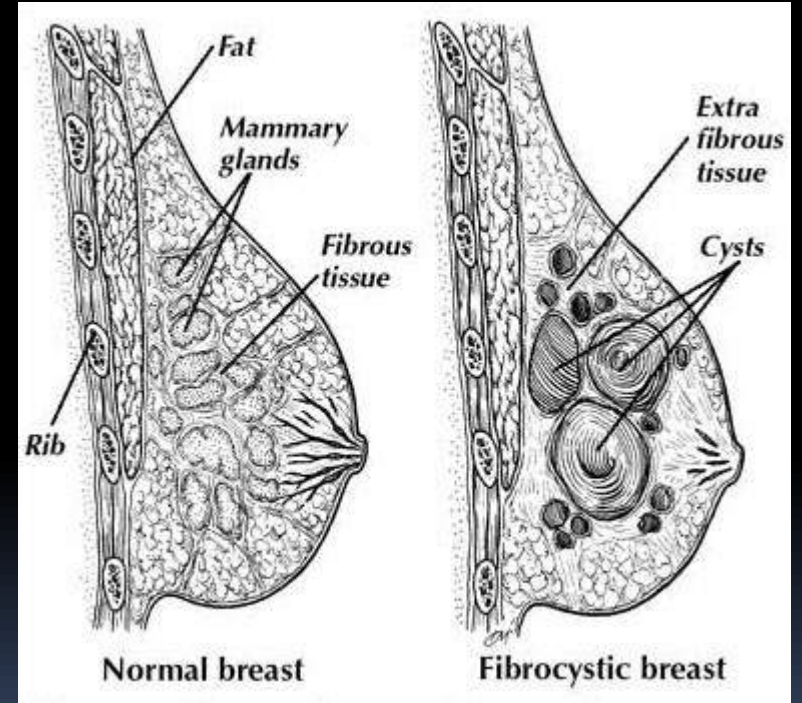


BU EĞİTİMDE NELER PAYLAŐACAĐIZ?

- Meme kanseri nedir?
- Meme kanserine yakalanma riskini artıran durumlar nelerdir?
- Meme kanseri riski azaltılabilir mi?
- Meme kanseri nasıl erken tespit edilir?
- Kendi kendine meme muayenesi nasıl yapılır?

MEME KANSERİ NEDİR?

Süt bezleri ve kanalları döşeyen hücrelerin anormal büyümeleri, kontrol dışı çoğalmaları sonucunda gelişen bir hastalıktır.





Erken
Aşamadaki
Kanser

İleri
Aşamadaki
Kanser



Lenf
Bezlerine
Sıçramış
Kanser



HANGİ KADINLAR DAHA YÜKSEK RİSK TAŞIR?

- 45-50 yaş üzeri
- Daha önce meme kanseri geçiren
- Anne/baba, kız/erkek kardeş, teyze/halada meme kanseri olan
- Erken adet, geç menopoz
- Uzun süre hormon ilaçları kullanan
- Hiç emzirmeyen
- İlk doğumunu 30 yaşından sonra yapan
- Kötü beslenen
- Alkol ve sigara kullanan
- Radyasyona maruz kalan

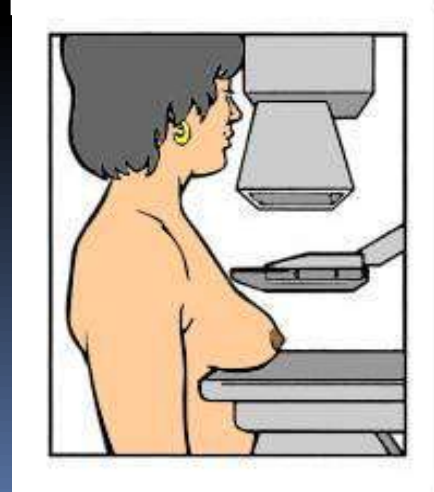
RİSKİN AZALTILMASI MÜMKÜN MÜDÜR?

- Kilonun azaltılması
- Sağlıklı beslenme
- Düzenli egzersiz
- Sigara, alkol tüketiminin sonlandırılması
- Emzirme
- Uzun süreli hormon ilacı kullanmamak



MEME KANSERİ NASIL ERKEN TESPİT EDİLİR?

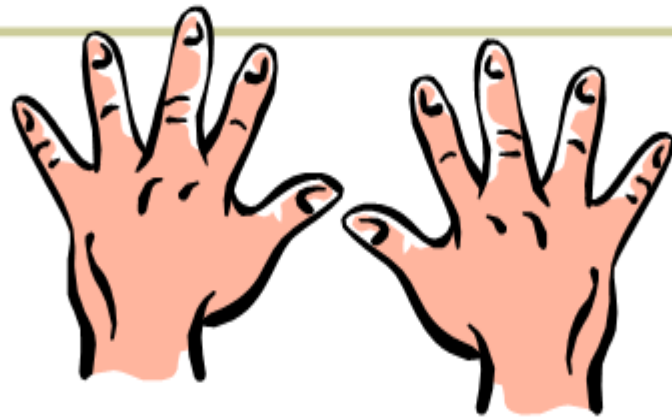
- 20 yaşından itibaren her ay KKMM yapılmalı
- 20-39 yaş arasında 3 yılda 1 kez, 40 yaşından itibaren her yıl KMM yaptırılmalı
- 40-49 yaş arası 2 yılda 1 kez, 50 yaşından sonra her yıl mamografi çektilmelidir.



KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ



MEME KANSERİNİN
ERKEN TANISINDA
EN ETKİLİ ARAÇ ;

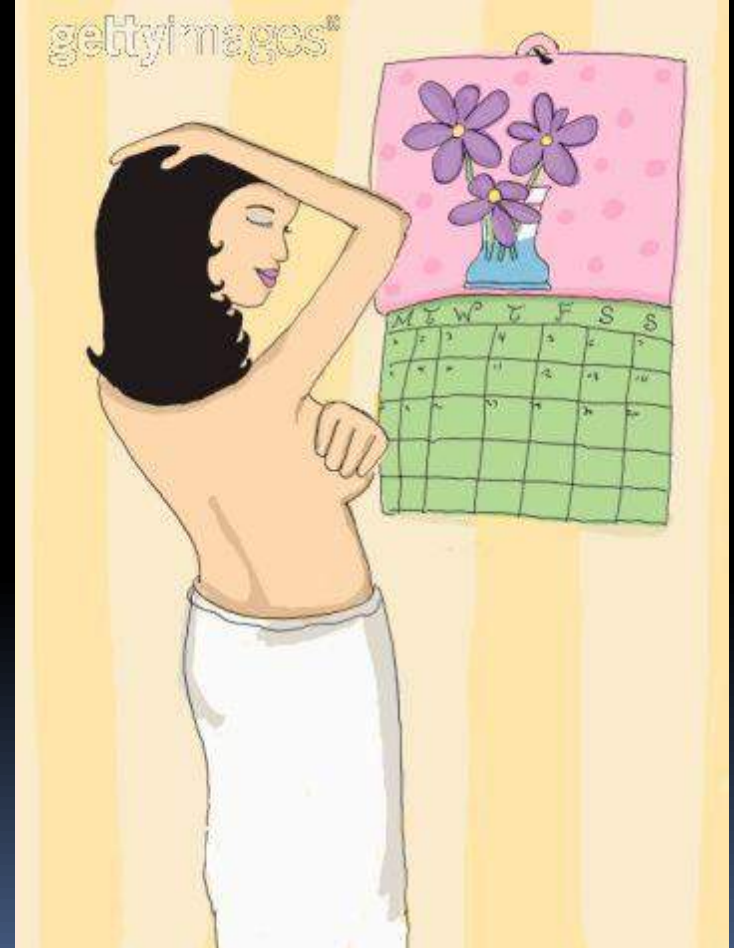


KENDİ ELLERİNİZDİR.

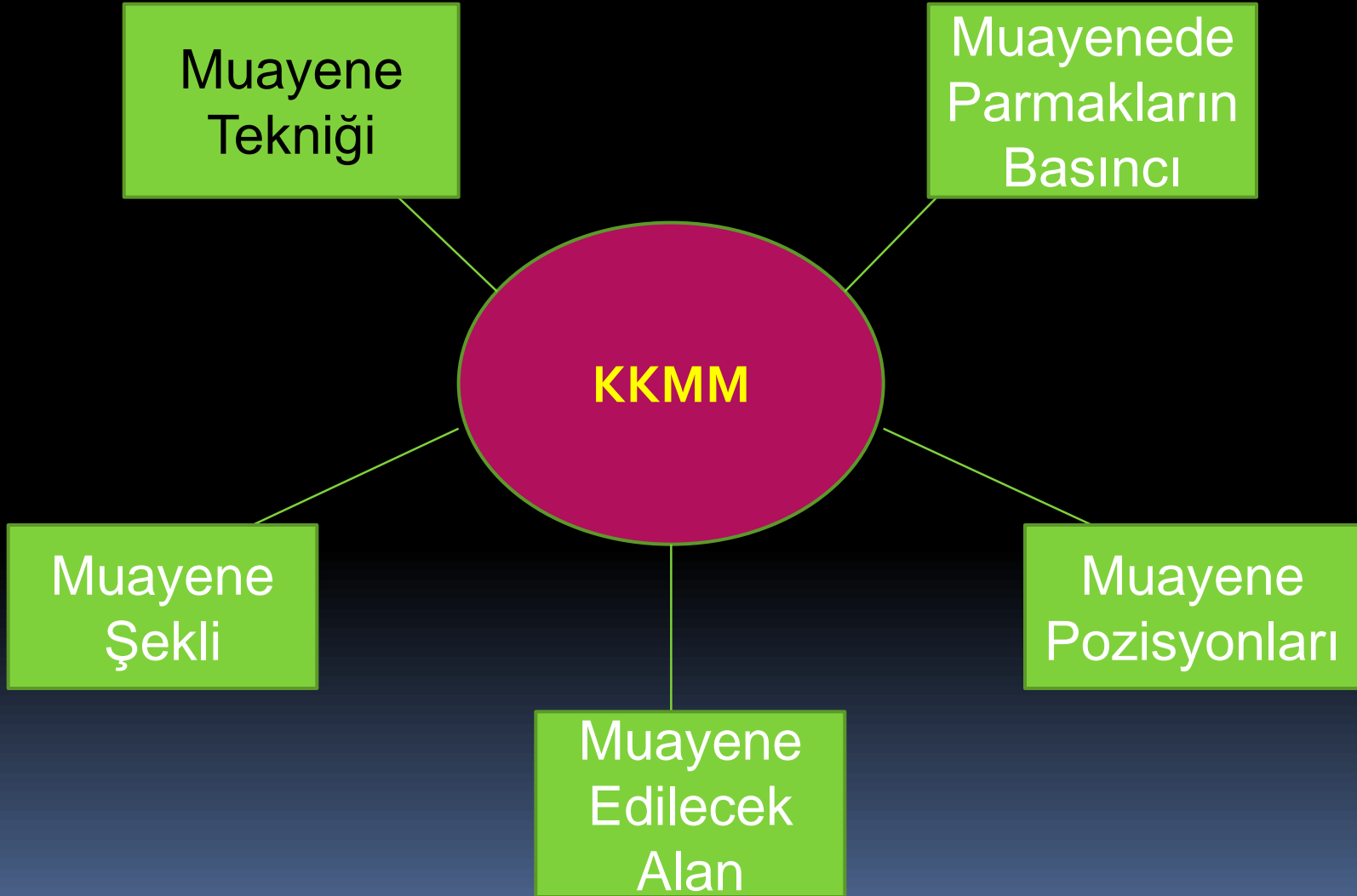
KKMM NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

20 yaşından itibaren

- Adet gören kadınlar, adet başlangıcından 5-7 gün sonra
- Adet görmeyen ya da menopoza girmiş olan kadınlar ise her ayın kendi belirledikleri bir gününde

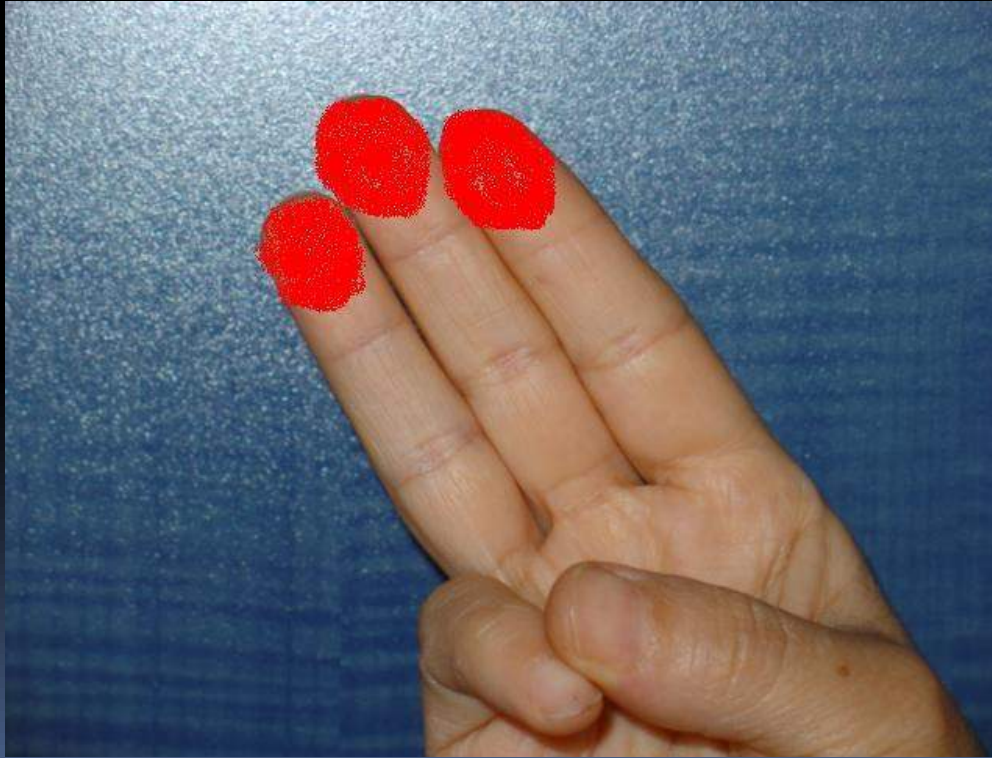


KKMM' NDE BİLİNMESİ GEREKEN 5 İLKE



MUAYENE TEKNİĞİ

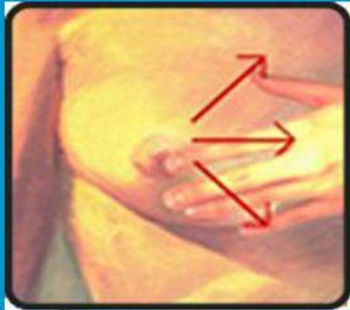
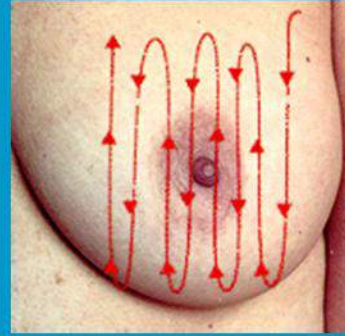
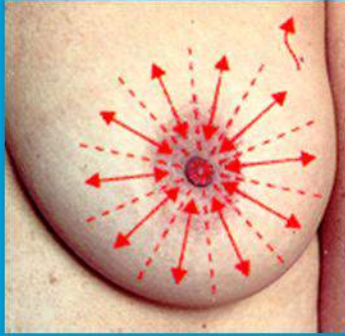
- Orta 3 parmağın üst-iç kısımları ile parmaklar birbirine yapışık halde



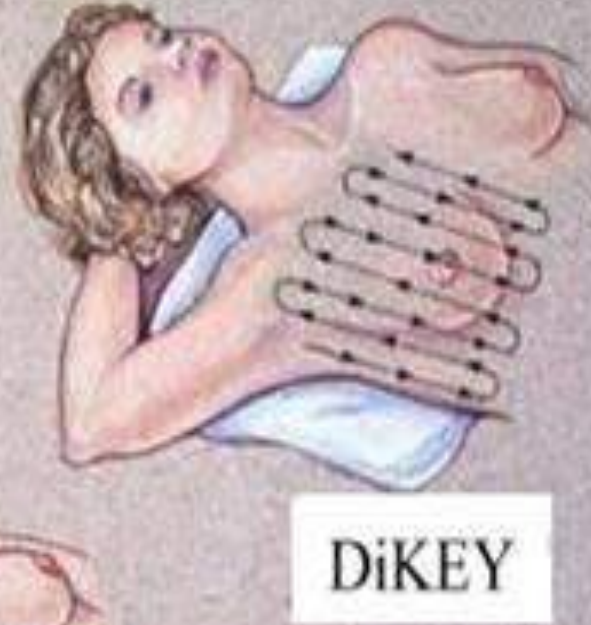
MUAYENEDE PARMAKLARIN BASINCI

- Hafif – alttaki dokuyu hareket ettirmeden cilt üzerine
- Orta– o bölgedeki dokuya
- Güçlü – kaburgalara doğru

MUAYENE ŞEKLİ

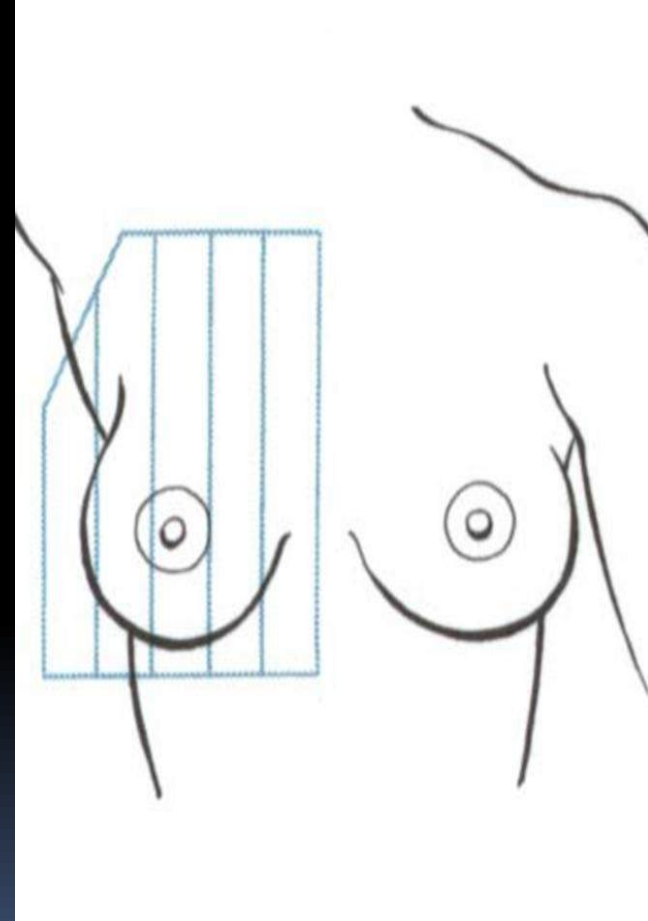


Meme muayene yöntemleri



MUAYENE EDİLECEK ALAN

Sternumun ortasından koltukaltının orta hattına kadar, yukarıda klavikuladan aşağıda memeden birkaç santimetre aşağıya kadar bölge muayene edilir



KKMM AŐAMALARI

- Ayna Karşısında Muayene
 - Yatarak Muayene

AYNA KARŞISINDA

- Kollar yana sarkık



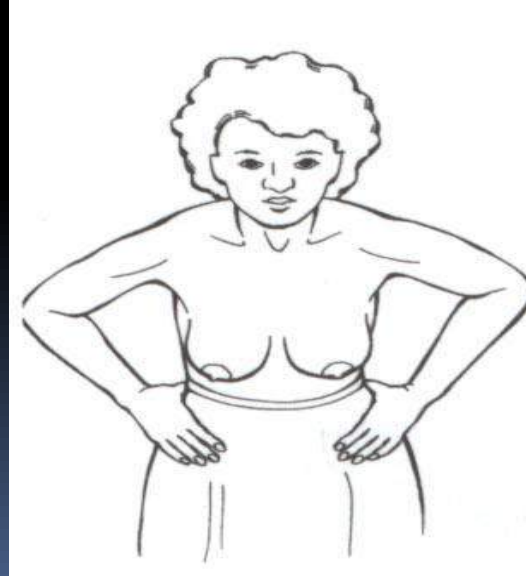
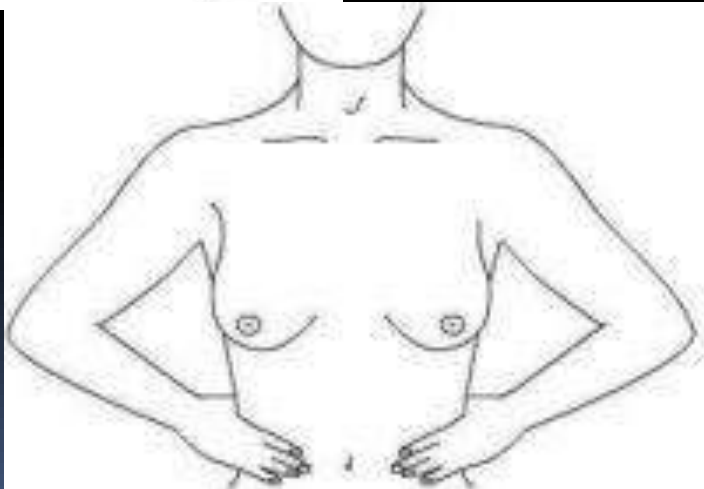
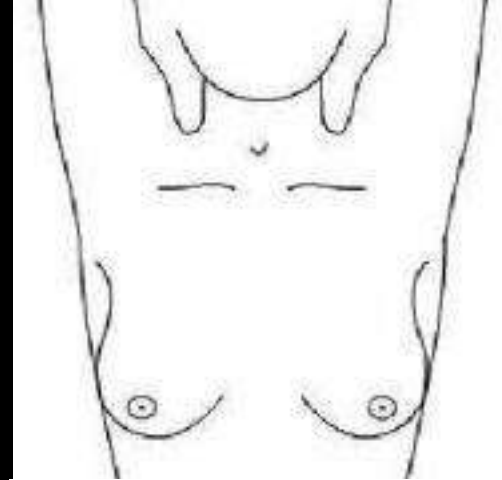
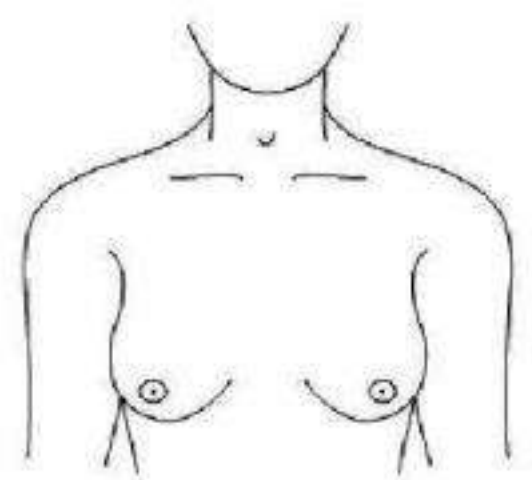
- Kollar yukarıya kalkık



- El sıkıca bele bastırılmış gövde öne eğik



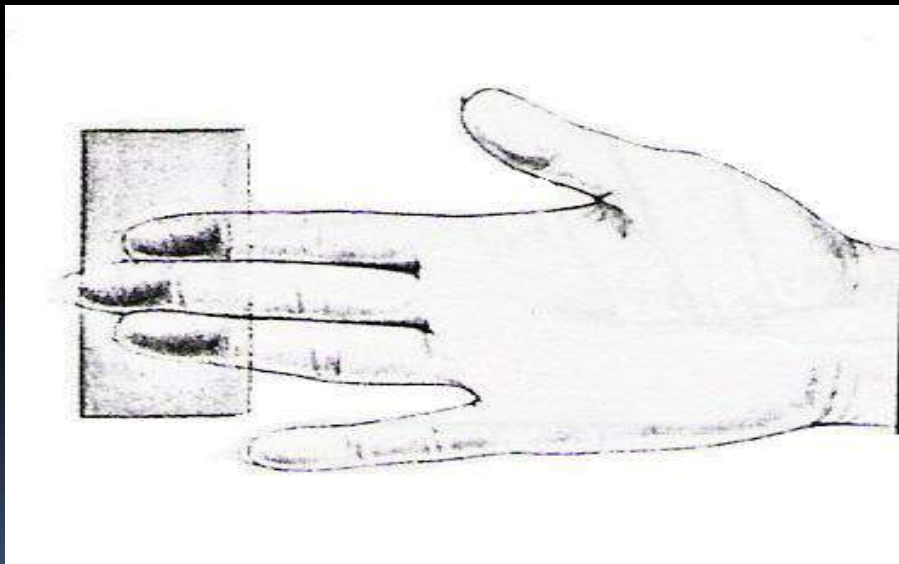
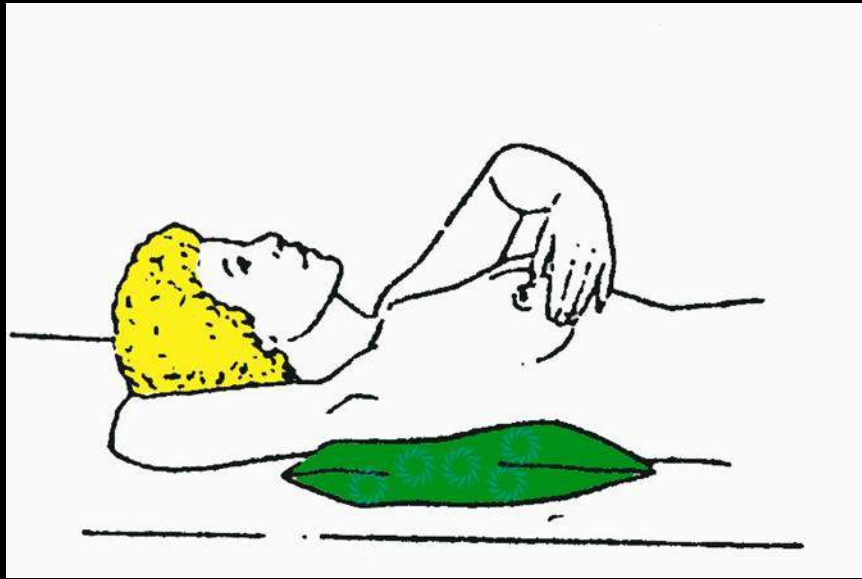
AYAKTA GÖZLE MUAYENE



YATARAK ELLE MUAYENE



- Sol omzunuzun altına bir yastık yerleştirin.
- Sol elinizi başınızın altına koyun.
- Bütün meme bölgenizi sağ elinizin orta 3 parmak iç yüzleri ile muayene edin.





HANGİ DEĞİŞİKLİKLERİ GÖZLEMELİYİM?

- 2 haftadan uzun süre ele gelen sertlik veya kitle (meme veya koltuk altında)
- Meme başında veya derisinde çekilme, çökme
- Memede şekil bozukluğu, portakal kabuğu görüntüsü
- Meme başında akıntı (kanlı veya bulanık)

- 
- 
- Meme başlarının pozisyonlarında değişiklik
 - Meme başında kalınlaşma, kızarıklık, yara
 - Meme başlarının aynı hizada olmaması
 - Meme derisinde kalınlaşma, şişme ve renk değişikliği

Memede fark edilen her değişiklik, şişlik veya kitle kanser olmayabilir.

Her ay doğru olarak uygulanan meme muayenesi erken dönemde meme kanserinin saptanması için en ucuz, basit, güvenilir ve etkili bir yöntemdir.

Meme kanserinde **ERKEN TANI MEMENİZİ VE HAYATINIZI KURTARIR.**



**AYDA 1 KEZ SADECE 10
DAKİKA...**

**SAĞLIĞINIZ PARMAKLARINIZIN
UCUNDA...**



TEŞEKKÜRLER...