

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-77

15 EKİM DÜNYA MEME SAĞLIĞI GÜNÜ

Meme kanseri hem gelişmiş hemde gelişmekte olan ülkelerde kadınlarda görülen en sık kanser türüdür. Düşük ve orta gelirli ülkelerde beklenen yaşam süresinin uzaması nedeniyle meme kanseri görülme sıklığında son yıllarda artış görülmektedir.¹

Meme kanserinin görülme sıklığındaki artışla beraber, meme kanserine bağlı ölümler de dikkat çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, 2012'de dünyada 521.000 kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir.² Amerika Birleşik Devletleri'nde her sekiz kadından biri (%12) hayatının bir döneminde meme kanseri tanısı almaktadır. Amerika Kanser Topluluğu'na (American Cancer Society) göre; Amerika Birleşik Devletleri'nde 2015 yılında 292.130 kadının meme kanseri tanısı alacağı, 40.290 kadının ise meme kanseri nedeniyle hayatını kaybedeceği tahmin edilmektedir.³ Meme kanseri tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de kadınlarda en sık görülen kanser olup 2012 yılında bir yıl içinde toplam 17.630 kadına meme kanseri teşhisi konulmuştur.⁴

Ailede meme kanseri öyküsü, genetik yatkınlık, ileri yaş, ilk adet yaşının erken olması (12 yaşından önce), geç yaşta (55 yaşından sonra) menopoza girmek, ilk doğumunu geç yaşta (30 yaşından sonra) yapmış veya hiç doğurmamış olmak, çocuk emzirmeme gibi nedenler meme kanserinin gelişme riskini artırmaktadır. Bunların yanında aşırı kilolu veya obez olmak, bedensel etkinliğin yetersiz olması ve alkol kullanımı gibi yaşam biçimiyle ilişkili nedenler de meme kanserinin gelişme riskini artırmaktadır.⁵

Sağlıklı beslenme, düzenli ve bilinçli bedensel etkinlik, alkol alımının azaltılması veya bırakılması, vücut ağırlığının kontrolünün sağlanması ve obezite ile mücadele ile uzun vadede meme kanseri görülme sıklığı azaltılabilir. Meme kanserine yönelik korumanın erken teşhis yöntemleri ile birlikte uygulanması meme kanserinin erken dönemde tespit edilmesi ve uygun önlemlerin alınmasında başarıyı artırmaktadır. Bu açıdan toplum tabanlı taramalar büyük önem taşımaktadır.⁵

Erken teşhis için kadınların;

- ✓ Düzenli olarak kendi kendine meme muayenesi yapmaları,
- ✓ Düzenli olarak hekime meme muayenesi yaptırmaları,
- ✓ Düzenli olarak mamografi çektirmeleri gereklidir.

¹ [Internet] http://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/en/ Erişim:12.10.2015.

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/> Erişim: 12.10.2015.

³ [Internet] <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-044552.pdf> Erişim: 12.10.2015

⁴ [Internet] http://kanser.gov.tr/Dosya/2015haberler1/KANSER_INSIDANSLARI_2012_kisa_rapor.pdf Erişim: 12.10.2015

⁵ [Internet] <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/moreinformation/breastcancerearlydetection/index> Erişim: 12.10.2015

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-77

Kendi Kendine Meme Muayenesi: 20 yaşından itibaren her kadın her ay kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. Kendi kendine meme muayenesi için en uygun dönem adet başlangıcından 7-10 gün sonrasındır. Menopozda olan kadınlar ise her ay aynı günlerde meme muayenesi yapmalıdır.

Hekimin Meme Muayenesi: 20 yaşından sonra iki yılda bir; 40 yaşından sonra ise her yıl bir hekime meme muayenesi yaptırılmalıdır.

Mamografi: 40-69 yaş arasında iki yılda bir mamografi çektirmelidir. Adet gören kadınlar için en uygun zaman adet dönemini takip eden ilk haftadır.^{6,7}

Meme kanserinin en sık belirtisi sert, ağrısız, sınırları düzensiz zamanla büyüyen kitledir. Fakat meme kanserinde bunların dışında memenin tümünde veya bir kısmında şişlik, meme cildinde tahriş, kızarıklık, pullanma, kalınlaşma ya da çekinti, meme ya da meme başında ağrı ve meme başında akıntı olması gibi belirtiler görülebilmektedir. Bu belirtiler fark edildiğinde vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.⁵

⁶ [Internet] <http://kanser.gov.tr/kanser/kanser-turleri/49-meme-kanseri.html> Erişim:12.10.2015.

⁷ [Internet] <http://kanser.gov.tr/Dosya/tarama/meme.pdf> Erişim:12.10.2015.