

MEME KANSERİ TARAMA YÖNTEMLERİ

1)-KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ :

■20 yaşından sonra her kadının ayda bir kez, düzenli olarak kendi kendine meme muayenesini yapması gerekir.

■Adet görüyorsa, adet ilk günü itibariyle 7-10 günler arasında bir gün,

■Adet görmüyorsa, her ayın belli bir gününü seçerek kendi kendine meme muayenesi yapması gerekir.

2)-KLİNİK MEME MUAYENESİ :

■Kendi kendine meme muayenesi normal olsa da kadınların klinik meme muayenesini düzenli olarak yaptırmaları gereklidir.

■20 yaşından sonra her kadının 2-3 yılda 1 kez,

■40 yaşından sonra yılda 1 kez hekim tarafından klinik meme muayenesi yapılmalıdır.

3)-MAMOGRAFİ :

■50 yaşından sonra düzenli olarak 2 yılda 1 kez mamografi çekilmesi gerekir.

■Çeşitli nedenlerle risk grubundaki kadınların mamografi çekim aralığının ve yaşının hekim tarafından belirlenmesi gerekir.

MEMEDE ELE GELEN HER KİTLE KANSER DEĞİLDİR !



MEME KANSERİNDE RİSK FAKTÖRLERİ

- Cinsiyet
- Yaş
- Aile öyküsü
- Erken adet
- Geç menapoz
- Şişmanlık
- Emzirmeme
- Geç doğum
- Yağlı diyet

Kocaeli Devlet Hastanesi

KETEM

İrtibat telefonu : 0 262 309 2370

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
KOCAELİ DEVLET HASTANESİ
KETEM

KONTROLÜ ELE ALIN



**MEME SAĞLIĞINIZ İÇİN AYDA
SADECE 10 DAKIKA..**



Gözle meme muayenesi

Belden yukarısı çıplak şekilde ayna karşısına geçilir.



Kollar iki yana sarkık,

Eller belde ve gövde öne doğru eğik,



Kollar başın üzerine doğru kaldırılmış şekilde vücuda pozisyon verilir, her iki meme için gözlem yapılır.

- Meme derisinde buruşma, kızarıklık,
- Portakal kabuğu görünüm, gamzeleşme,
- Memede ileri derece şişlik,
- Memede yeni oluşan büyüme,
- Meme başında çökme, çukurlaşma,
- Meme başının farklı yöne bakıp bakmadığı gözlenir.

Elle yatarak meme muayenesi

Elle muayenede elin orta üç parmağının iç yüzeyleri kullanılmalıdır. Parmak iç yüzeyleri küçük daireler çizerek hareket ettirilmelidir. Parmak hareketleri sırasında herhangi bir şey atlamamak için meme dokusundan kaldırmamak gerekir. Rahat bir muayene için kayganlaştırıcı olarak krem yada losyon kullanılmalıdır. Meme muayenesi yanda koltuk altı



çizgisi, ortada göğüs kemiği, üstte köprücük kemiğinden memenin alt sınırına kadar dikkatlice yapılmalıdır. Belden yukarısı

çıplak, sırt üstü uzanılır. Sol omzun altına ince bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirilir. Sol el başın altına konur. Sağ el parmak iç yüzeyleri ile meme dairesel hareketle taranır. Meme dokusunun tüm katlarını hissedebilmek için hafif, orta ve kuvvetli basınç farkları uygulanır. Aynı işlemler diğer memeye de uygulanır.



Elle ayakta meme muayenesi



Belden yukarısı çıplak, ayakta durulur. Sol el baş üzerine kaldırılır. Sağ el orta üç parmağı birleştirilerek, iç yüzeyleri ile

sol meme dairesel hareketlerle, farklı basınçlar uygulayarak muayene edilir. Sağ meme muayenesi için sağ kol baş üzerine kaldırılır. Sol el ile aynı şekilde sağ meme muayene edilir. Meme muayenesinden sonra yatar veya oturur pozisyonda, parmakların iç yüzeyleri ile dikkatli bir şekilde ve dairesel olarak koltuk altı lenf bezleri kontrol edilmelidir. Daha sonra meme başı akıntısının kontrol edilmesi gerekir. Meme başını sıkınca gelen açık sarı renkte veya süt kıvamı akıntı normal olup, tek memeden kendiliğinden gelen, kanlı, berrak, cerahatli akıntı anormaldir. Meme muayenesinde normal olmayan bir durumla karşılaştığınızda paniklemeyin. En yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

