



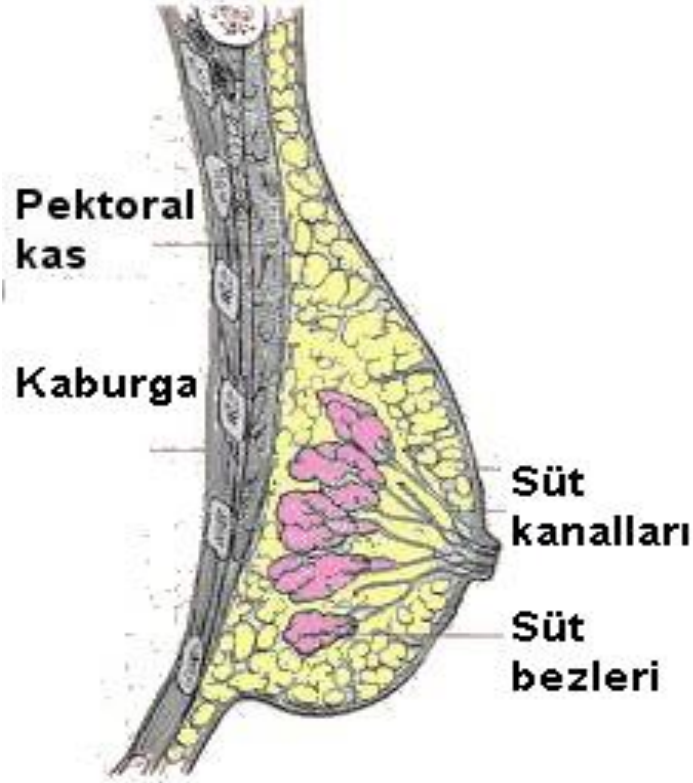
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

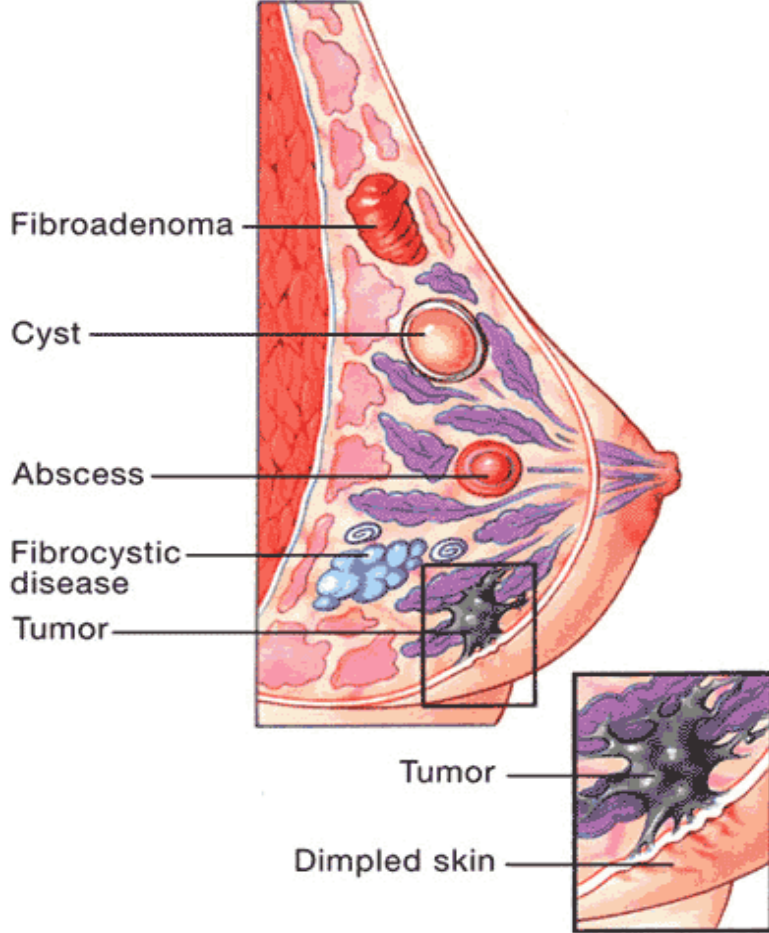
Dr. Fahriye ÜNLÜ

Memenin Yapısı



Meme, yağ dokusu ile süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur.

Meme kanseri nedir?



Memedeki süt bezlerini ve kanallarını döşeyen hücrelerin, kontrol dışı olarak çoğalmalarıdır.

Meme kanseri



Meme Kanserinin Önemi: Ülkemizde ve dünyada kadınların en sık karşılaştıkları hastalıklardan biridir.

Ülkemizde her 4 kadın kanserinden 1 i meme kanseridir.

Bu nedenle Türkiye’de kanser kontrolünün bir parçası olarak, meme kanserinin kontrolü için, topluma yönelik programlar uygulanmaktadır.



Tarama Programının Amacı: Kadınlarda meme kanseri ile toplumsal düzeyde mücadelenin ana amacı “meme kanserine bağlı mortalite hızı’nın düşürülmesi”dir.



- ▶ Sigara içmeyen kadınlarda,
 - ▶ Bebeğini emziren kadınlarda,
 - ▶ Aşırı kilosu olmayan kadınlarda meme kanseri insidans hızının düşük olduğu gösterilmiştir.
-
- ▶ Ancak kadınlarda meme kanseri ile toplumsal düzeyde mücadele etmek için önerilen ve etkinliği kanıtlanmış bir **birincil korunma yöntemi yoktur**, yani meme kanserinin ortaya çıkmasını önlemek üzere, topluma yönelik programlarda uygulanacak bir modalite bulunmamaktadır.



- ▶ **İkincil korunma yöntemi olarak**, yani başlamış olan karsinogenezis sürecini, henüz klinik bulgular ortaya çıkmadan yakalamak üzere önerilen ve geniş uygulama bulan **üç modalite** vardır:
 - ▶ 1-KKMM; farkındalık
 - ▶ 2-Klinik meme muayenesi; bir tarama modalitesi olarak tek başına meme kanseri mortalitesini düşürdüğüne dair yeterli kanıt bulunmamakla birlikte, mamografi ile yapılan taramalarda ek yöntem olarak uygulanması ile mamografinin duyarlılığını ve seçiciliğini arttırdığı gözlenmiştir.
 - ▶ 3-Mamografi



- ▶ Mamografi ;Topluma yönelik olarak ve mamografi incelemesi ile yürütülen meme kanseri taramalarının meme kanserinin mortalite hızını yüzde otuz kadar düşürdüğü çeşitli çalışmalarla gösterilmiş olup bu konudaki farklı yorum ve görüşlere karşın, topluma yönelik meme kanseri taramaları yapılması, uluslararası kurumlar tarafından ülkelere önerilmektedir.



Kendi Kendine Meme Muayenesi

- ▶ Bir kadının kendi kendine yapabileceği en önemli muayenedir.
- ▶ Öğretilmesi ve uygulanması kolay, zararsız ve ücretsizdir.



Kendi Kendine Meme Muayenesi

► Yapılan alışmalarda;

- Düzenli ve doğru yapılan KKMM ile bir toplumda meme kanseri evresinin dőseceęi ve yařam sürecinin olumlu yönde etkileneceęi bildirilmiř
- Her ay düzenli KKMM uygulayan ve uygulamayan kanser hastaları karşılaştırılmış; KKMM düzenli yapanlarda tümör çapının yapmayanlara göre daha küçük olduğu saptanmış

Kendi Kendine Meme Muayenesi

AMAÇ :

- Kendi meme dokusunu daha iyi tanımak
- Memelerde oluşabilecek değişiklikleri fark edebilmek





KKMM Ne Zaman, Ne sıklıkla Yapılır?

- ▶ 20 yaşından sonra bütün kadınlara öğreilmeli
- ▶ Adet görüyor ise:
 - En iyi dönem adet ilk günü itibariyle 7-10 gün sonra herhangi bir gün,
- ▶ Adet görmüyor ise:
 - Her ayın belli bir günü



KKMM'nin iki aşaması vardır:

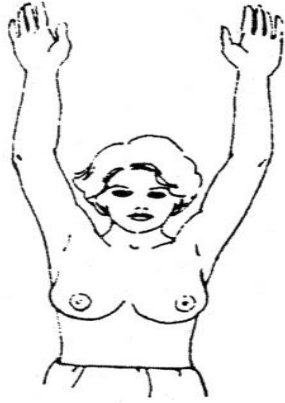
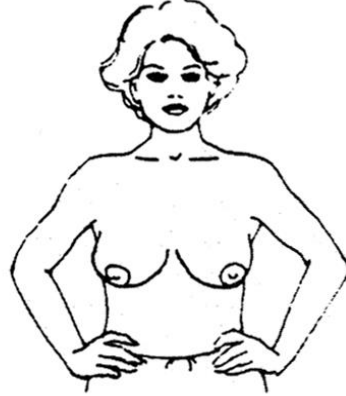
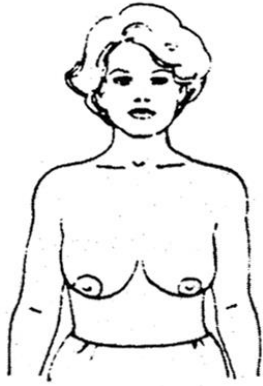
- ▶ **GÖZLE DEĞERLENDİRME**
- ▶ **ELLE MUAYENE**
 - A-AYAKTA
 - B-YATARAK



KKMM Yapacak Kişinin Bilmesi Gerekenler

- Doğru duruş
- Muayene edilecek alan
- Palpasyon tekniđi
- Aksilla bölgesinin muayenesi

Kendi Kendine Meme Muayenesi- Gözlem

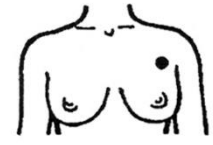


1. Doğru şekilde durma

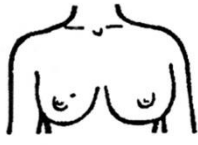
- ▶ Kollar iki yanda sarkık ve gevşek
- ▶ Kollar belde
- ▶ Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış
- ▶ Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş



Kendi Kendine Meme Muayenesi-Gözlem



Memede kitle



Memelerden birinde anormal büyüme



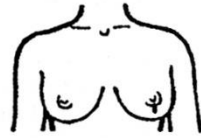
Bir memenin anormal şekilde diğerinden sarkık olması



Meme cildinde buruşukluk



Meme ucunda çukurlaşma



Meme ucundan kanlı akıntı



Meme ucu renginde değişiklik



Meme komşu lenf nodlarında büyüme



Üst kolda anormal şişlik

2. Aşağıdakileri kontrol etme

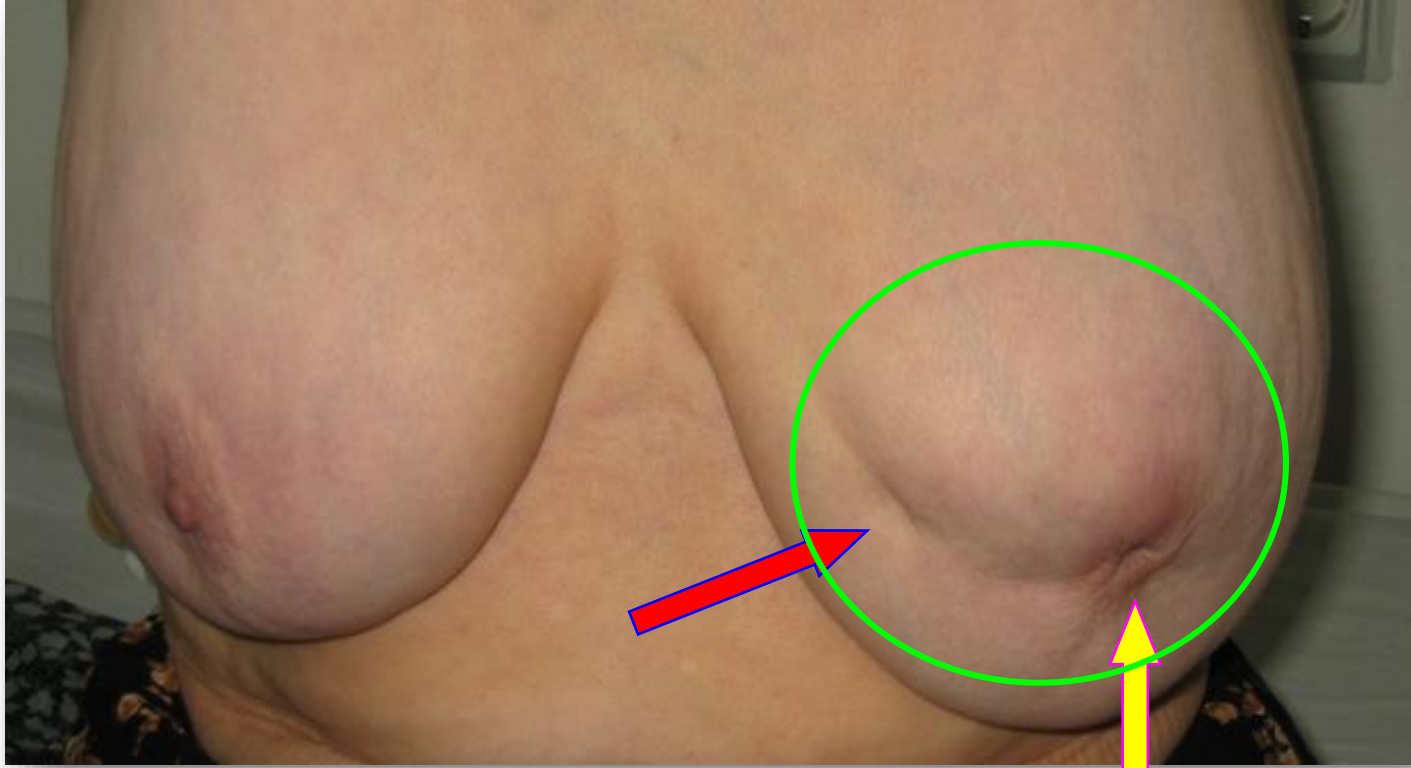
- ▶ Memede kitle görünümü
- ▶ Memelerden birinde anormal büyüme
- ▶ Memelerden birinin diğerinden sarkık olması
- ▶ Meme cildinde buruşukluk
- ▶ Meme ucunda çukurlaşma
- ▶ Meme ucundan kanlı akıntı
- ▶ Meme ucu renginde değişiklik
- ▶ Memeye komşu lenf bezlerinde büyüme
- ▶ Üst kolda anormal şişlik



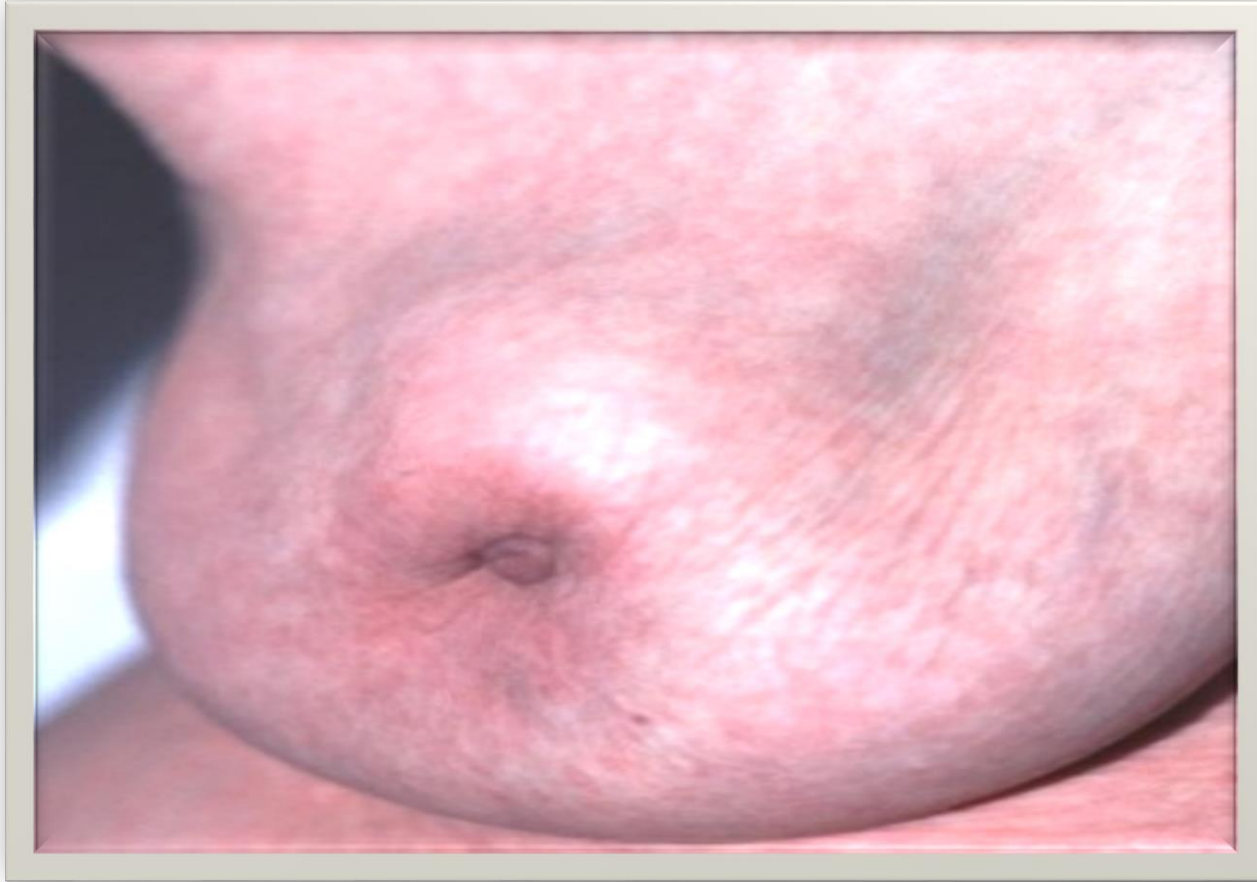
Portakal Kabuđu Görünümü



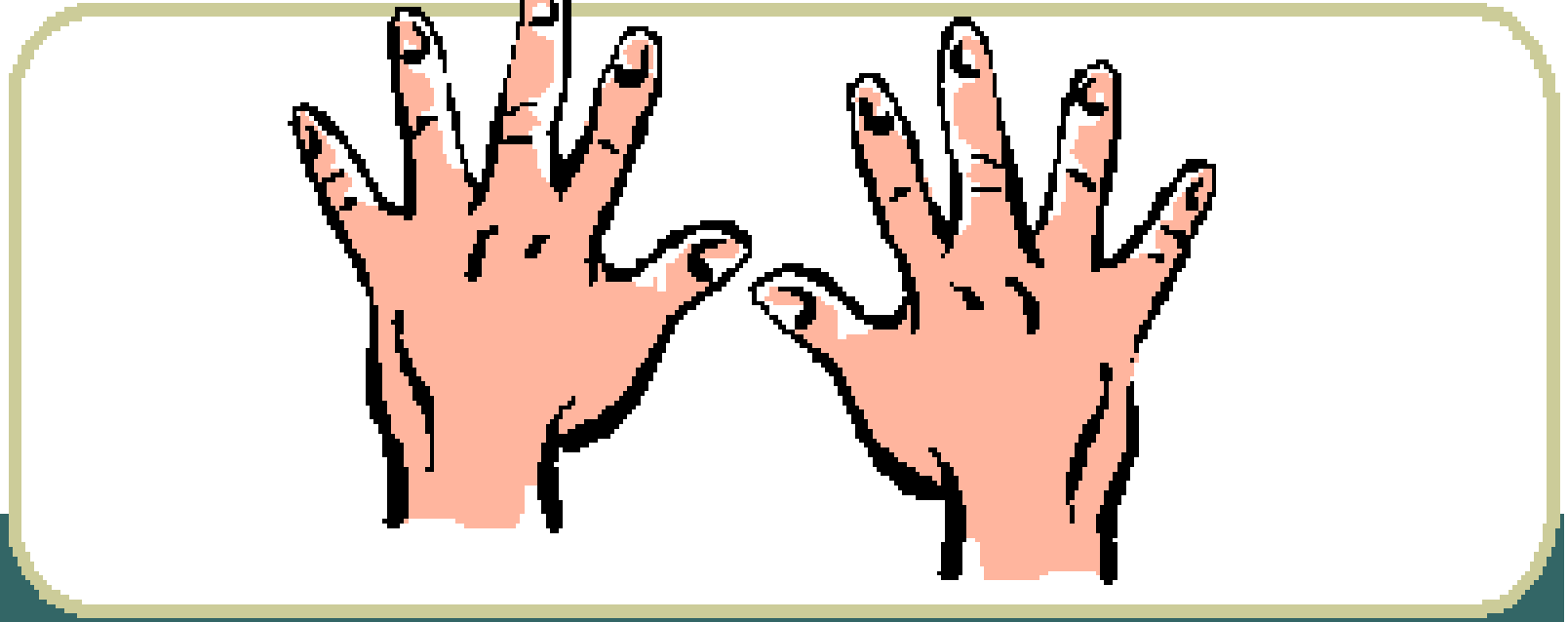
Memede Gamzeleşme



Meme Ucunun İe ekilmesi



Meme kanserinin erken tanısında en etkili araç;



kendi ellerinizdir.

Kendi Kendine Meme Muayenesi - Palpasyon

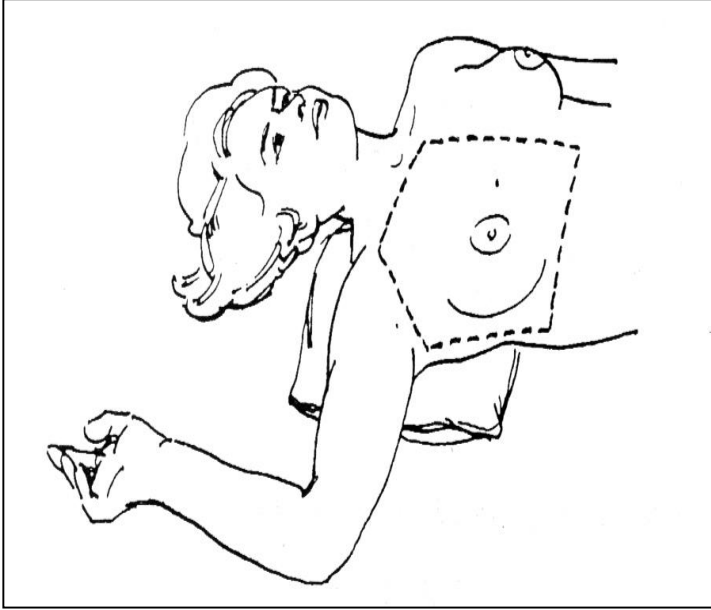


3. Sırt üstü yatma

KKMM - Palpasyon



4. KKMM yapılacak bölgeyi tespit etme

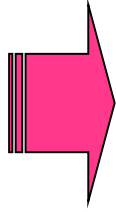
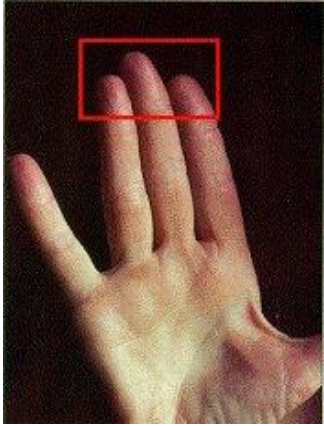


- Sternumun ortasından koltuk altının orta hattına kadar, yukarıda klavikuladan aşağıda memeden birkaç santimetre aşağıya kadar olan bölge

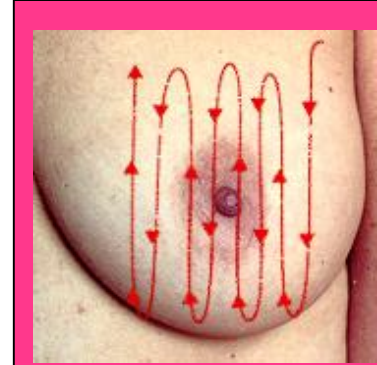


KKMM - Palpasyon

5. Elle muayenede 3 teknikten birini kullanma



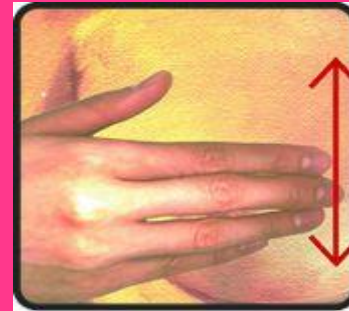
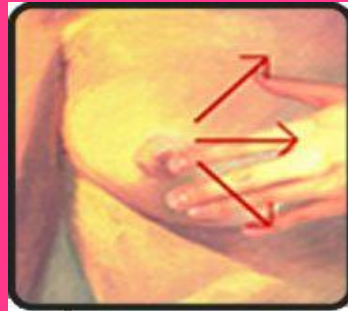
Işın



Vertikal çizgi



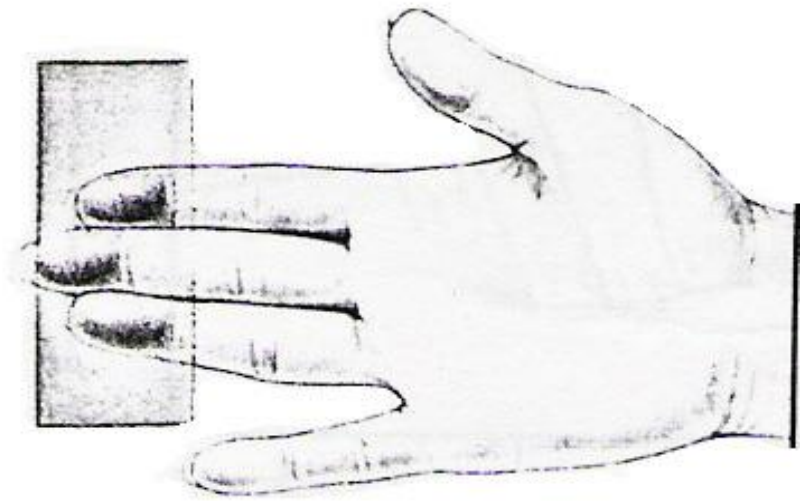
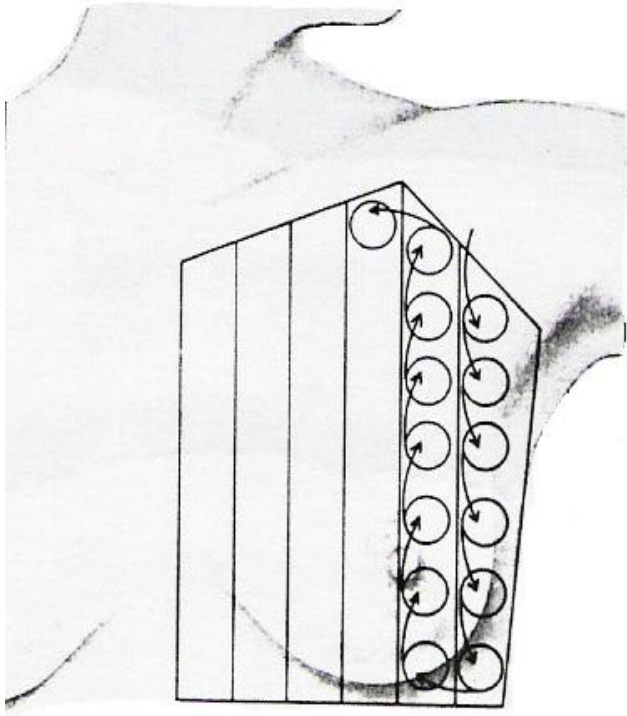
Sirküler



Basınç

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

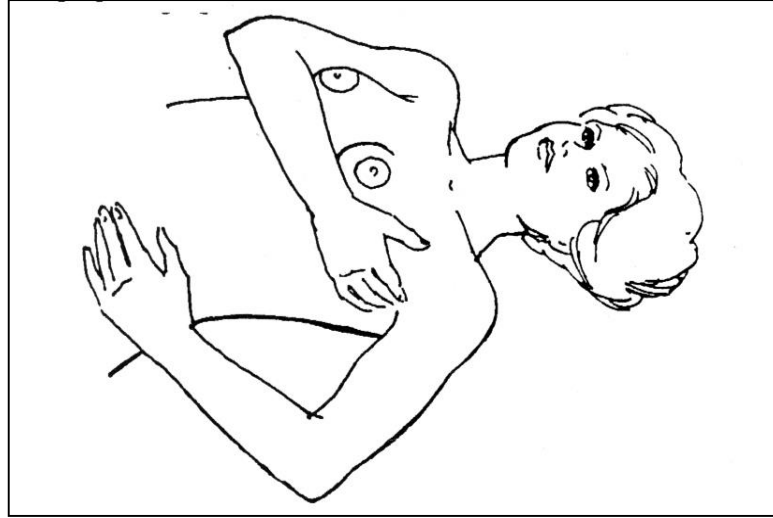
KKMM - Palpasyon



KKMM – Aksiller Bölge Muayenesi



6. Sırt üstü yatarken koltuk altını derinlemesine elle muayene etme



KKMM - Duřta



*Her ay KKMM' ni yapan
kiřiler
memede oluşabilecek
deęiřiklikleri*

**DAHA KOLAY FARK
edebilirler.**



HER AY DÜZENLİ OLARAK
Her bir meme en az
5 dakika muayene edilmelidir.

Memelerde kitleler olması



- ▶ Pek çok kadın memesini muayene ettiğinde yumrularla karşılaşır.
- ▶ Bu yüzden, her kadının kendi memesindeki bu "normal" sertliklerin yerlerini ve kıvamlarını iyi bilmesi gerekir.
- ▶ Eğer "her zamankinden farklı" bir sertlik hissederseniz, mutlaka bir uzman doktora görünmelisiniz.



**Eğer kitle bulursanız,
paniklemeyin.**

**Bu kitlelerin
%90'ı kanser değildir.**

Bir Sağlık Kuruluşuna başvurun.



**EL ELE VERELİM,
KANSERİ YENELİM...**