



Elle muayene edilecek bölgeler

- Memenin kendisi ve meme başları
- Koltuk altı ve meme altı bölgesi
 - Alt sınır: Sütyenin alt çizgisi
 - Üst sınır: Köprücük kemiği
 - Dış sınır: Koltuk altı ortasından aşağıya inen sınır
 - İç sınır: Göğüs orta hattı
- Meme başını nazikçe sıkarak akıntı gelip gelmediğini kontrol edin.
- Memenin elle muayenesinde memenin çarpazında kalan elin, orta üç parmağının (işaret, orta ve yüzük parmağı) iç yüzeylerini kullanın.
- Parmaklarınızı birbirine yapışık ve göğüs duvarına paralel tutun.
- Memedeki kitleler farklı derinliklerde olabilir.
- Bu nedenle parmaklarınızla aynı noktada daire çizerken üç farklı basınçla (hafif, orta, şiddetli) parmaklarınızı bastırarak hareket ettirin.
- Aynı teknikle koltuk altını kontrol edin. (Muayene edilecek koltuk altı rahat olmalı, gergin olmamalı).

Size hangi muayene şekli uygunsa her muayenede aynı muayene şeklini kullanın.

Gözlem sonucunda aşağıdakilerden biri veya birkaçı görülürse hekime başvurulmalıdır!

- 1) Memede kitle görünümü
- 2) Memelerden birinde anormal büyüme
- 3) Memelerden birinin diğerinden sarkık olması
- 4) Meme cildinde buruşukluk, damarlanmada artma
- 5) Meme ucundan kanlı akıntı
- 6) Meme ucunda çukurlaşma
- 7) Meme ucu renginde değişiklik
- 8) Memeye komşu lenf bezlerinde büyüme
- 9) Üst kolda anormal şişlik

40-69 yaş aralığındaki kadınlar,
• mamografi için KETEM veya
• Aile Hekimine başvurmalıdır.

**SAĞLIĞINIZ
BİZİM İÇİN
DEĞERLİDİR**

Kendi kendine meme muayenesini düzenli olarak yaparsanız meme dokunuzu tanıır ve oluşan farklılıkları anlayabilirsiniz.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlığın Geliştirilmesi
Genel Müdürlüğü

MEME KANSERİ

**Geç Kalma
Sağlıklı Kal**



MEME KANSERİ KADERİNİZ OLMASIN

Meme kanseri

- Mamografi çekilerek erken dönemde tespit edilebilen kanser türlerinden biridir.
- Bu dönemdeki tespit durumunda meme kanserinin iyileşme şansı %98'dir.

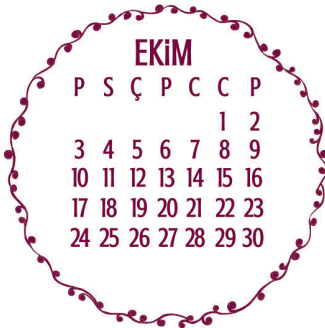
Erken tespit için kadınların;

- Düzenli olarak kendi kendine muayene yapmaları,
- Sağlık personeline muayene yaptırmaları,
- Mamografi çektirmeleri gereklidir.

Kendi kendine meme muayenesi

- 20 yaşından sonra her kadın, her ay kendi kendine muayene yapmalıdır.
- Kendi kendine muayene, ideal olarak adet başlangıcından 7-10 gün sonra ayda bir kez yapılmalıdır.
- Eğer kadın adet görmüyor, yani menopozda ise yine her ay, aynı günlerde muayene yapmalıdır.

Aylık rutin kontrollerinizi yapmayı ihmal etmeyin.



Klinik meme muayenesi

- 20 yaşından sonra her kadın, 2 yılda bir sağlık personeline muayene yaptırmalıdır.
- 40 yaşından sonra ise her yıl sağlık personeline muayene yaptırmalıdır.

Mamografi

- 40 yaşından sonra her kadın, 2 yılda bir mamografi çektirmelidir.
- Bir mamografi için en uygun zaman meme dokusunun en az hassas olduğu, adet dönemini takip eden ilk haftadır.



KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

Her kadın

- 20 yaşından itibaren ayda bir olmak üzere ömür boyu muayene yapmalıdır.

Kendi kendine meme muayenesi için en uygun zaman

- Adet kanaması gören kadınlar için adet başladıği günü 1. gün sayıp sonraki 7-10 gün arası,
- Adet görmeyen kadınlar için akılda kalması için her ayın belli bir günü,
- Emziren kadınlarda, emzirmeyi takiben, memelerdeki süt boşaldıktan sonra,
- Doğum kontrol hapi kullanan kadınlarda, her yeni ilaç kutusuna başlamadan önceki gün yapılmalıdır.

Kendi kendine meme muayenesi nasıl yapılır?

Gözlemleyerek muayene

Aynanın önünde aşağıdaki farklı pozisyonlarda gözlem yapın:

- 1) Kollar iki yanda sarkık ve gevşek
- 2) Eller belde
- 3) Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış
- 4) Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş



Dokunarak (Elle) muayene

- Sırtüstü yatarak (İdeal olan)
- Duşta, ayakta