

Kendi Kendine Meme Muayenesi
Kendi Kendine Testis Muayenesi
Kendi Kendine Vulva Muayenesi

Neden Önemli

Dünya'da

- En yaygın olan kanser türüdür
- Kanserden ölümler arasında akciğer kanserinden sonra ikinci sıradadır
- Hastalık çok nadir olmakla birlikte erkeklerde de görülebilir (yüzde bir).
- Tek bir kanser hücresinden 1 cm'lik ele gelen kitle oluşana kadar geçen süre, en hızlı büyüyen tümörlerde dahi 3 ila 5 yıldır.



Meme Kanserinin Görülme Sıklığı Türkiye'de

- En yaygın görülen kanser türüdür
- 1980-1995 yılları arasında görülme oranı %11,5'den %14,9'a yükselmiştir
- Tüm kanser türleri içinde meme kanserinin görülme oranı %24.1dir.
- Meme kanserinden ölüm oranı kadınlarda %5,94'tür
- Meme kanseri en fazla 55-64 yaşlar arasında ölüme neden olmaktadır



MEME KANSERİNDE RİSK FAKTÖRLERİ

- **Major Risk Faktörleri**

- 1- Kadın olmak

- 2- İleri yaşta olmak

- 3-Birinci derece yakınlarda meme kanseri öyküsü olması

- 4-Memede daha önceden kanser ya da atipik hiperplazi olması

- 5-BRCA-1 ve BRCA-2 genlerinde mutasyon olması



MEME KANSERİNDE RİSK FAKTÖRLERİ

- **Minör risk Faktörleri**

- 1-Menarşın 12 yaşın altında olması
2. Menopoz döneminin 55 yaşın üzerinde başlaması
- 3-İlk doğumun 30 yaşın üzerinde yapılması
- 4-Günlük alkol alımı
- 5-Yağlı diyet
- 6- Sigara Kullanımı,



MEME KANSERİNDE KORUYUCU FAKTÖRLER

- Emzirme
- İlk çocuğun 30 yaş öncesinde doğması
- Düzenli egzersiz yapma
- Profilaktik mastektomi



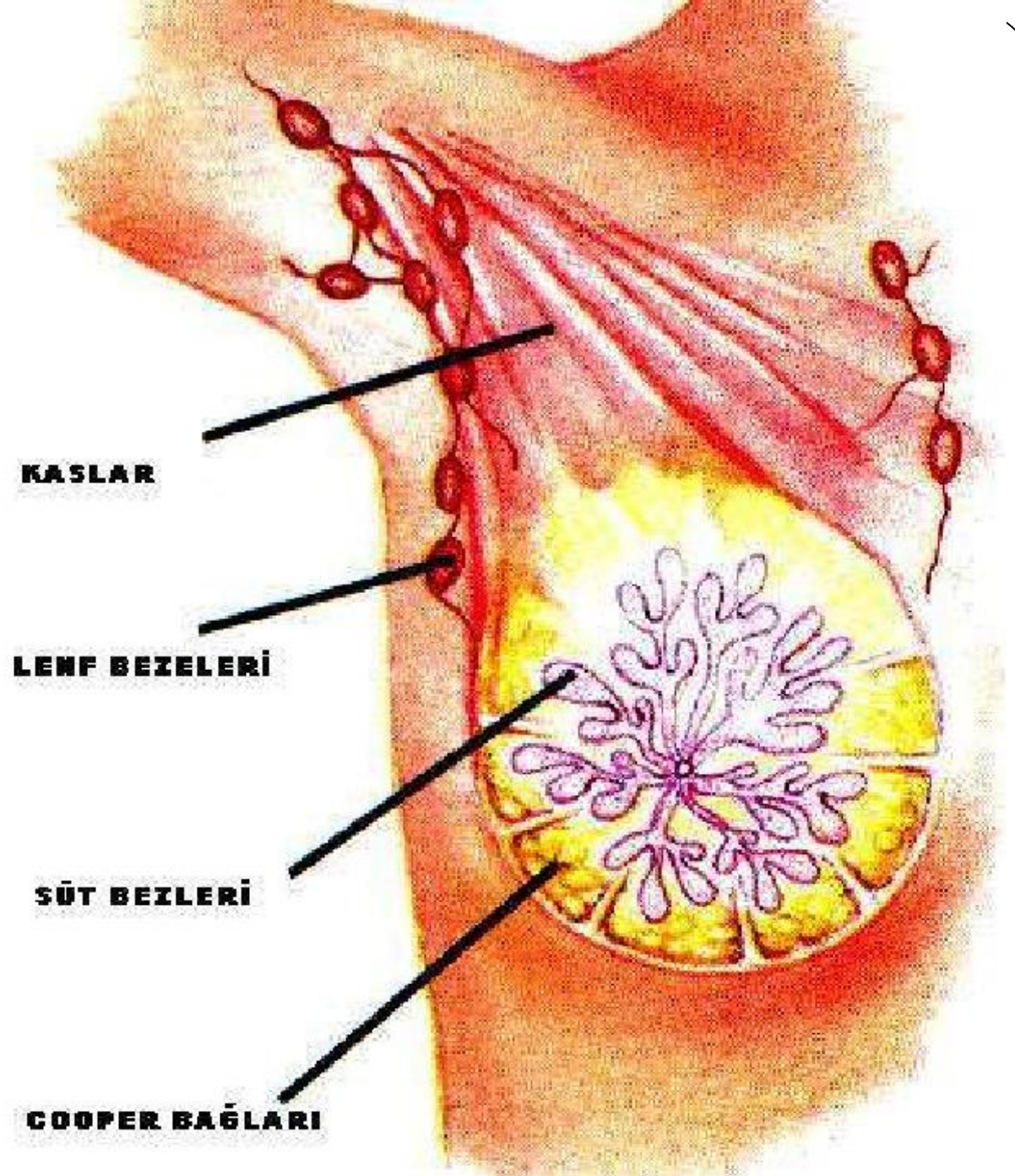
AMACIMIZ !

KADINLARIMIZ

- Kendi vücudunun sorumluluğunu almalı
- Kendi meme yapısını tanımalı
- Çeşitli değişiklikleri fark edebilmeli

**KÖTÜ HUYLU TÜMÖR OLABİLECEK KİTLELERİ
ERKEN DÖNEMDE SAPTAYABİLMELİ**

MEME NEDİR?



MEME KANSERİNDE BELİRTİ ve BULGULAR

- Kitle
 - *Sert
 - *Hareketsiz
 - *Sınırları zor belirlenen
 - *Ağrısızdır (nadiren ağrılı da olabilir)
- Deri retraksiyonu (çekilme)
- Deride ödem, derinin portakal kabuğu gibi görünmesi



DIKKAT!!!





Memenin alınmasına bağlı beden imgesinde bozulma



Memenin alınmasına bağlı beden imgesinde bozulma



Meme rekonstrüksiyonu



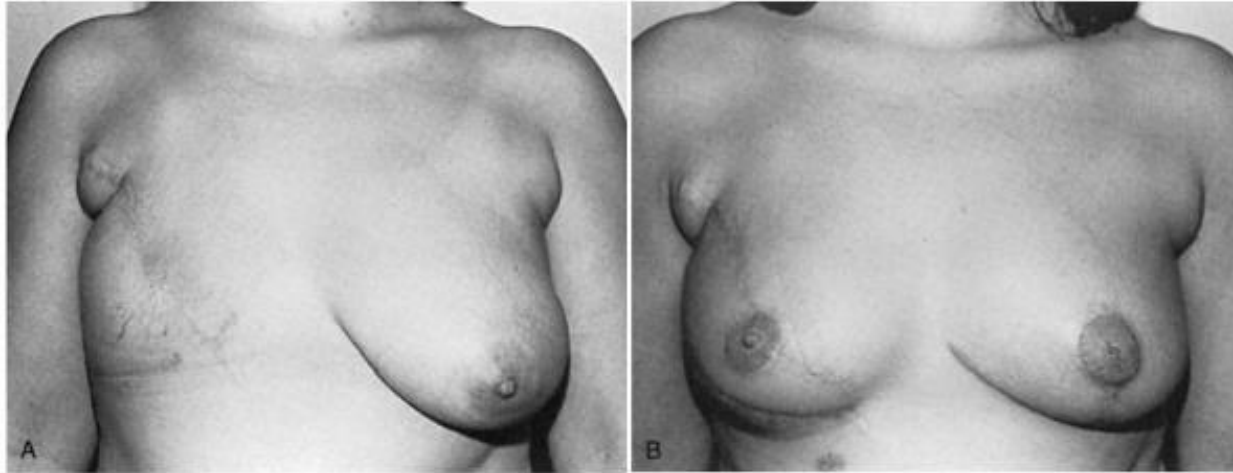
Önce



Sonra

Hill O, White, K (2008) Exploring Women's Experiences of TRAM Flap Breast Reconstruction After Mastectomy for Breast Cancer, *Oncology Nursing Forum*, 35 (1):8188

Rekonstrüksiyon cerrahisi



Townsend et al. (2008) Sabiston textbook of surgery , Saunders, 18 th edition,

ERKEN TANI YÖNTEMLERİ

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

- Kolaydır
- Herkes tarafından uygulanabilir
- Maliyeti yoktur
- Herhangi bir malzeme gerektirmez.
- Bir sağlık kuruluşuna gitmeyi gerektirmez

YAPAN SİZSİNİZ !!!

Kendi Kendine Meme Muayenesi Niçin Öğrenilmelidir?

- **Kadınların; Kendi vücudunun sorumluluğunu alması,**
- **Kendi meme yapısını tanıması,**
- **Çeşitli değişiklikleri farkedebilmesi,**

Kendi Kendine Meme Muayenesi

- Niçin ?
- Ne zaman ?
- Nasıl ?

**KENDİ
KENDİNE
MEME
MUAYENESİ**

NE ZAMAN?

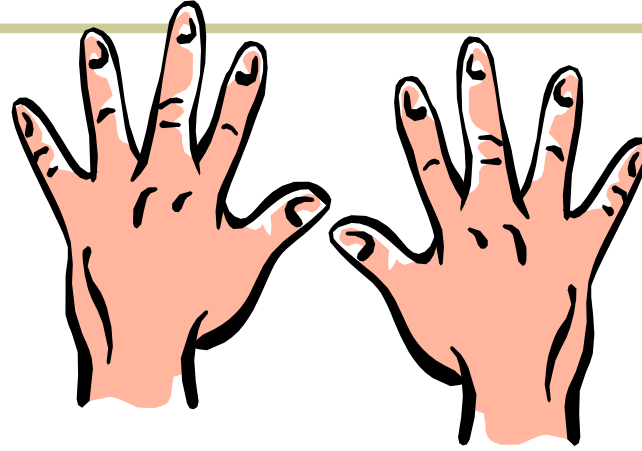
- **NE SIKLIKTA ?**
 - Ayda bir kez
- **HANGİ GÜN ?**
 - Adet görenlerde:
Adetin başlangıcından
5-10 gün sonra)
 - Adet görmeyenlerde:
Her ayın aynı günü...

KENDİ KENDİNE

MEME

MUAYENESİ

MEME KANSERİNİN
ERKEN TANISINDA
EN ETKİLİ ARAÇ :



KENDİ ELLERİNİZDİR.

AMAÇ :

- **Kendi meme dokumuzu daha iyi tanımak,**
- **Memelerde oluşabilecek farklılıkları erken tanılamak**

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

**Kendi Kendine Meme Muayenesine
Ne Zaman başlanmalı???**

20 yaşında başlanır

Her ay, adet başlangıcından bir hafta (5-10gün) sonra yapılır

Hiç adet görülüyorsa her ayın aynı günü yapılır

**Her ay KKMM' ni
yapan kişiler
Memede
oluşabilecek
değişiklikleri
DAHA KOLAY FARK
edebilir.**



Her bir meme için **5 dakika**

Her iki memenin

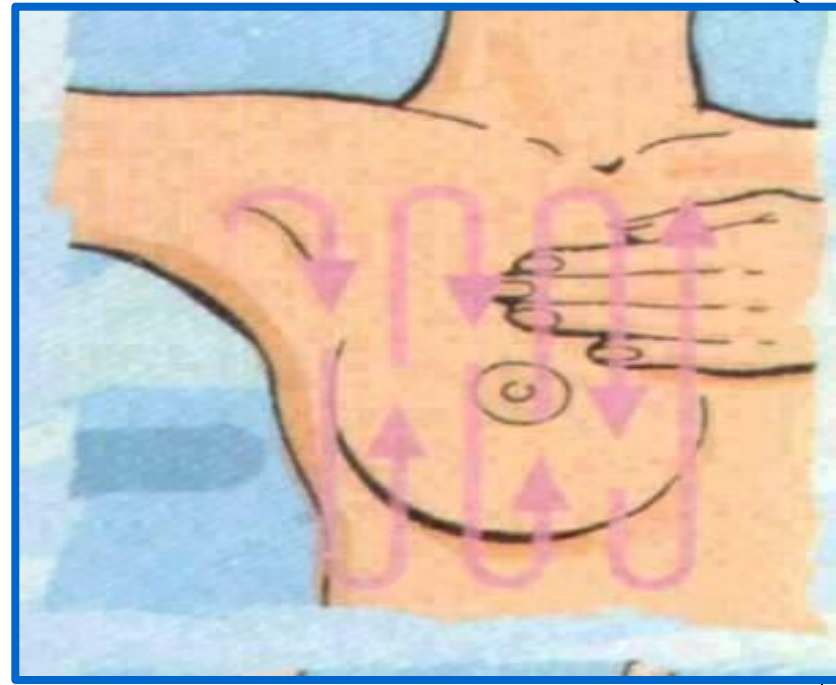
incelenmesi ve dokunulması toplam 10 dakika

Ayna Karşısında

- Meme başınızda veya görünüşünde herhangi bir değişiklik var mı?
- Meme derinizde veya meme başınızda bir çukurlaşma var mı?
- Meme başından akıntı geliyormu?

BAKIN





Parmak Uçlarınızla Küçük Daireler Çizin.

Mememizdeki Her Bölgeye Hafif, Orta, Derin Şiddetle Bastırın.

Bunları Sol Mememizde de Tekrarlayın.

- SAĞ OMZUNUZUN ALTINA BİR YASTIK YERLEŐTİRİN.
- SAĞ ELİNİZİ BAŐINIZIN ALTINA KOYUN.
- BÜTÜN MEME BÖLGENİZİ SOL ELİNİZİN ORTA 3 PARMAK İÇ YÜZLERİ İLE MUAYENE EDİN.



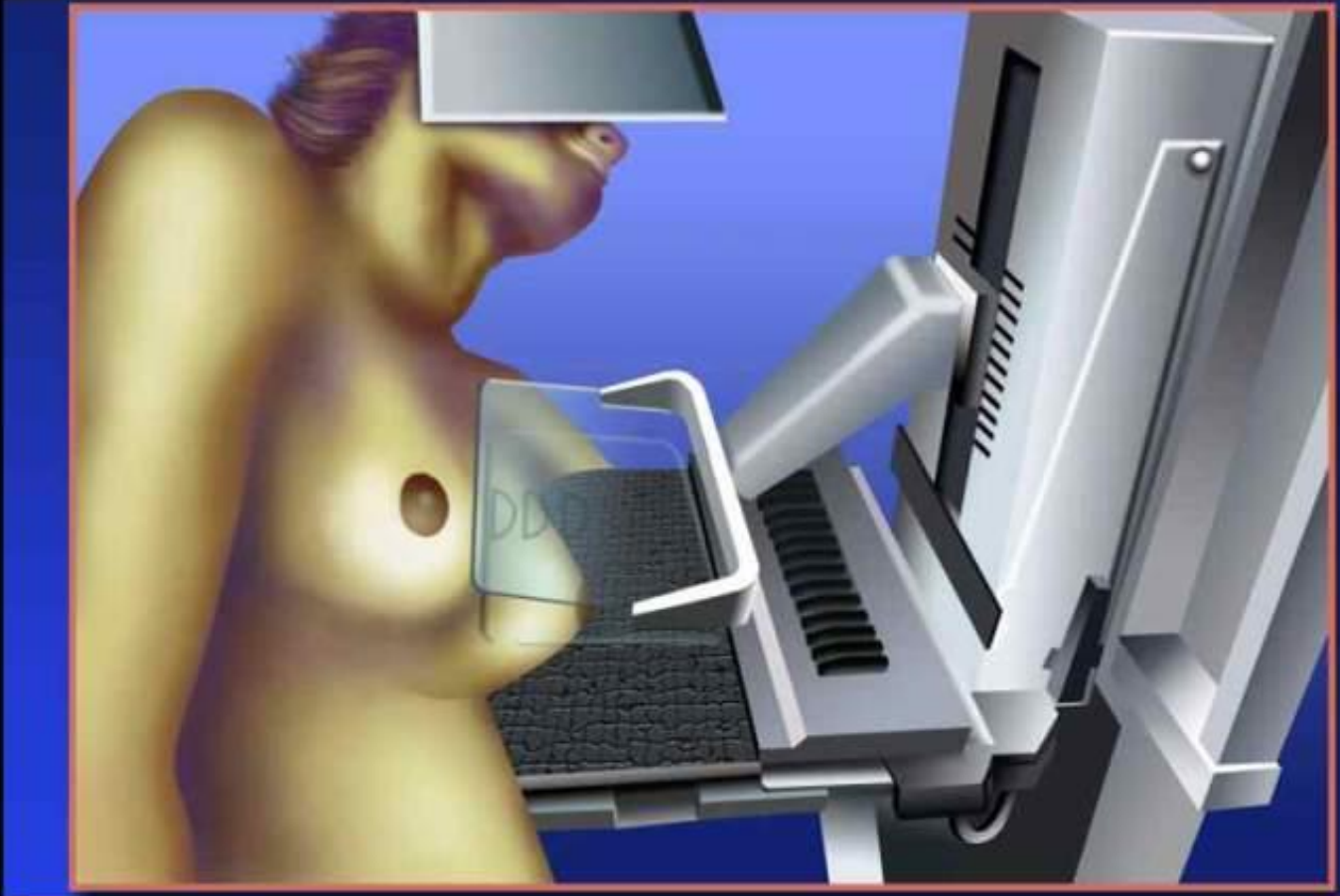
Mamografi

ÖZEL BİR HAZIRLIĞA İHTİYAÇ YOKTUR

Film çekiminden önce koltuk altına ve göğüs bölgesine deodorant, parfüm, pudra vb. Maddeler sürülmemeli.
(görüntü net olmayabilir)

Film Çekim Gününün Adet Günlerine Yakın Olmaması Yararlı
(ağrı ve hassasiyet)

Uygun Giysi (belden yukarısı çıplak)



Mammografi çekimi

Dr. Ceyhun İRGİL



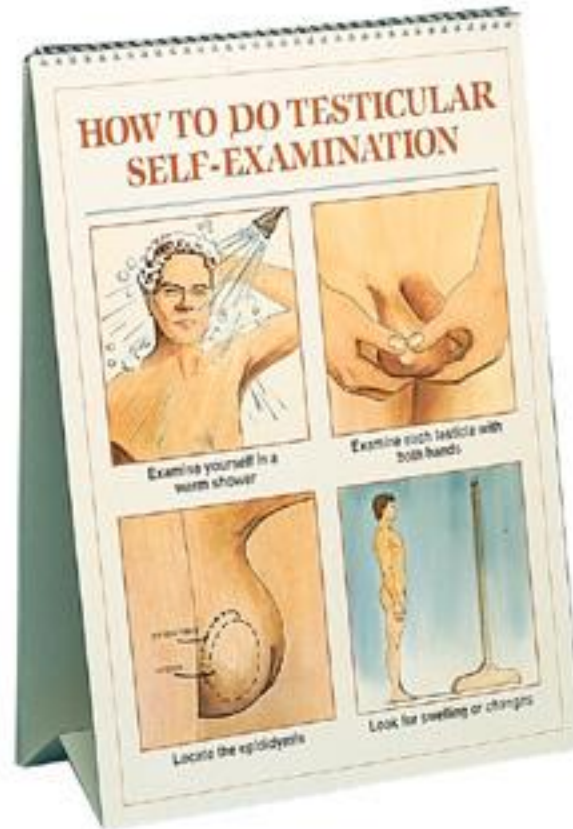
Meme Kanserinde Erken Tanı Hayat Kurtacıdır!



“Meme Kanseri”

Konusunda Farkındalığımızı Artıralım

Kendi Kendine Testis Muayenesi



Kendi Kendine Vulva Muayenesi (KKVM)

Her kadın kendini en rahat hissettiği şekilde bu muayeneyi yapabilir.

Amaç, bölgede ele gelmesi muhtemel kitleleri saptamak, bir ayna yardımıyla da bölge cildindeki değişiklikleri fark etmeye çalışmaktır.



SAĞLIĞINIZ PARMAKLARINIZIN UCUNDA.....

