

## Meme Kanseri Nedir?

Memenin süt bezleri ve kanallarını döşeyen hücrelerin kontrolsüz çoğalmaları, yayılmaları ile kendini gösteren bir hastalıktır.

### Süt Kanallarında kanser gelişimi



Meme kanseri ne kadar erken yakalanırsa yaşam şansı o kadar çoktur.

Tarama yöntemleriyle meme kanseri artık ölümcül olmaktan çıkmıştır.



## Meme kanserinde Erken Tanı Hayat Kurtarır!

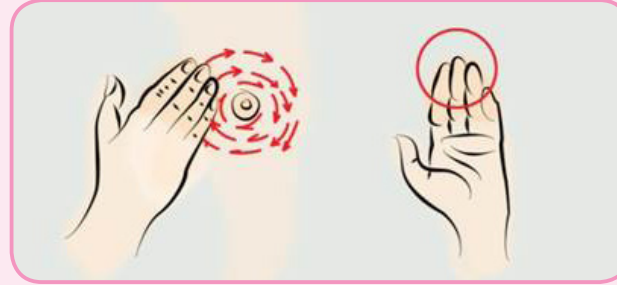
Evre 0	% 96
Evre I	% 92
Evre II	% 85
Evre III	% 66
Evre IV	% 21

## BEDENİNİZLE İLGİLİ OLUN HER AY MEMENİZİ KENDİ KENDİNİZE KONTROL EDİN!

KKM yaparken dikkat!

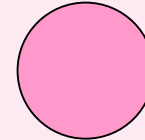
Parmak uçlarınızın iç yüzeyleri ile dairevi hareketler yapın.

Adet gören kadınlar; adet bitiminden bir hafta sonra, Menopoz sonrası kadınlar ise her ay kendi belirledikleri zamanda KKM yapmalıdırlar.



KKM yapmayan kadınlarda saptanan tümör büyüklüğü

25 mm



Düzenli KKM yapan kadınlarda saptanan tümör büyüklüğü

16 mm



Düzensiz mamografi çektiren kadında saptanan tümör büyüklüğü

8 mm



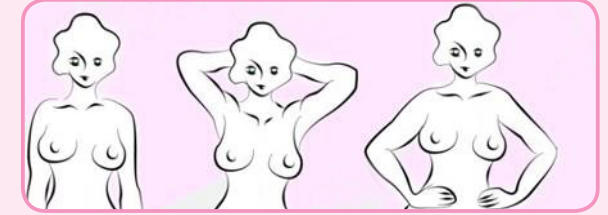
Her yıl düzenli mamografi çektiren kadında saptanan tümör büyüklüğü

3 mm



## Kendi kendini muayeneyi (KKM)'yi 3 şekilde yapabilirsiniz:

### 1. Ayna karşısında gözlem,



Aydınlık bir odada, belden yukarısı çıplak olarak bir boy aynası önünde durulur, kollar önce yanlarda, sonra yukarda baş arkasında ve daha sonra kalçalara sıkıca bastırarak durulur. Büyüklük, küçüklük farkı, çekinti, yara, bere, meme başı değişikliği var mı bakılır.

### 2. Ayakta ya da duş alırken elle muayene,



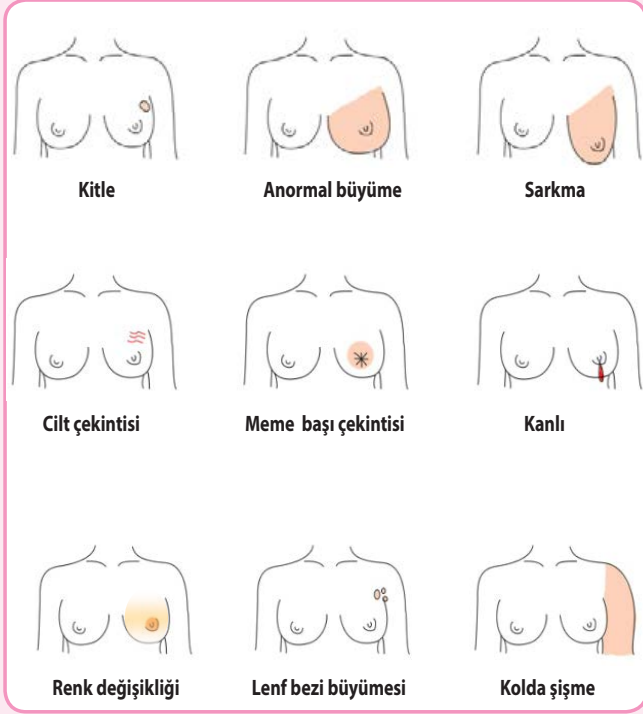
Banyoda duş alırken bir kolunuzu başınız üzerine kaldırıp diğer elinizin 2., 3. ve 4. parmaklarının iç yüzleri ile daireler çizerek tüm memenizi ve koltuk altınızı yoklayınız.

### 3. Sirt üstü yatarken elle muayene.



Sirt üstü yatın ve muayene edeceğiniz memeyi diğer elinizin parmaklarının iç yüzleri ile dairevi hareketler yaparak muayene ediniz. Daha sonra diğer memenin muayenesini yapınız ve bir şişlik ya da sertlik olup olmadığına bakınız.

## Meme kanseri belirtileri



**Yukardaki belirtileri görürseniz  
derhal bir doktora başvurunuz.**



**Meme kanseri belirti vermeden, ele gelmeyecek  
kadar küçükken tarama kontrolleri ile yakalanabilir.**

**40 yaşından sonra 2 yılda bir,  
50 yaşından sonra her yıl**

**Mamografi çektiriniz.**

**Her ay memenizi  
kendi kendini muayene (KKM)  
yöntemi ile kontrol ediniz.**



**MAMOGRAFİ TARAMASI İLE  
KANSERİN MEMEDE  
SAKLANACAĞI BİR YER YOK!**

**Meme kanseri giderek  
artıyor, 8 kadından biri  
meme kanseri olabilir.**



**Meme kanseri tehlikesinin  
farkında mısınız?**