

Meme muayenesi ve önemi

Meme muayenesi meme kanseri kontrolü için önemlidir.

Kadınların her ay adet kanaması sonunda elle memelerini muayene etmesi, farklı durumları tespit edebilmesini sağlar. Her kadının **40 yaşından sonra** hekim ya da hemşireye yıllık meme muayenesi yaptırması önerilir. Ailesinde meme kanseri olan kadınlar yıllık meme muayenelerine daha erken yaşta başlamalıdır. Muayenede herhangi bir şüphe olmasa da mamografi ve/veya meme ultrasonografi ile **meme kanseri taraması** tavsiye edilir.

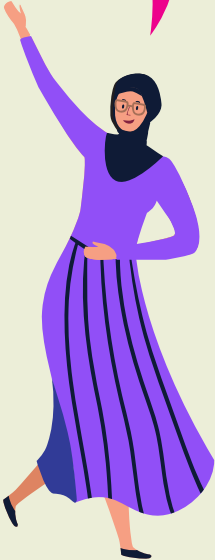


Kendi kendine elle muayene;

o Muayeneyede ayna karşısına geçilir ve aynada kendi görüntünüze bakarak muayene yapılır.

o Eller bele konularak memelerin birbirinden farklı olup olmadığı incelenir. Memeler üstünde kitle-çıkıntı-yumru, çöküntü, deride buruşukluk veya renk değişikliği olup olmadığına bakılır.

Memede ağrı, sertlik, ısı artışı, memeler arası boyut farklılaşması, kızarıklık gibi şikayetler olduğunda derhal doktora gidilmelidir.



o Eller yukarı doğru uzatılır ve aynı şeylere yen,den bakılır; Memeler üstünde **kitle-çıkıntı-yumru, çöküntü, deride buruşukluk veya renk değişikliği** olup olmadığına bakılır.

o Daha sonra yatarak muayeneye yapılır. Muayene yapmak için:

o Sol tarafınıza omuz ve sırta küçük bir yastık koyun. Sol elinizi başınızın altına koyun.

o Sağ elinizin orta 3 parmağını yanyana tutunu parmak uçlarınızla sol memenizi muayene edin. Muayenede meme başını çevresinden başlayın ve meme dokusuna hafifçe bastırarak yuvarlak hareketler ile herhangi bir hassasiyet veya sertlik olup olmadığı kontrol edin.

o Diğer memenizi de aynı şekilde kontrol edin.

- Yatarak memelerin muayenesi bittikten sonra koltuk altı muayenesi için oturun:
- Sol kolunuzu aşağıya doğru sallandırın ve gevşek bırakın.
- Sağ elinizin parmakları ile sol koltuk altınızı hafifçe bastırarak kontrol edin. Elinize gelen sertlik yada hafif bastırınca duyulan acı var mı izleyin.
- Diğer koltuk altınızı da aynı biçimde muayene edin.

Mamografi;

Mamografi meme dokusunun filminin çekilerek meme kanseri açısından taranması için kullanılan bir tetkiktir.

40 yaşın üstündeki tüm kadınlara yıllık olarak yaptırması önerilir. Sonuç hekim tarafından değerlendirilmelidir.

Her ne sebeple olursa olsun memede ele gelen kitle var ise doktora gidilmelidir.

Meme ultrasonu;

Genç yaşdaki kadınların meme dokusu daha sıkı olduğu için mamografi meme kanseri taraması açısından yetersiz kalabilmektedir.

Bu durumda meme dokusunun ultrason eşliğinde incelenmesi tercih edilir.



Memenin diğer hastalıkları

Meme muayenesi özellikle meme kanseri açısından çok sık değerlendirilir.

**40 yaşın
üstündeki
tüm kadınların yıllık
olarak mamografi
yaptırması
önerilir.**

Meme muayenesi, meme enfeksiyonu yada absesi, fibroadenom (iyi huylu kitleler), meme kistleri, meme kanallarının hastalıkları gibi memenin diğer hastalıkları açısından da çok önemlidir.



Memede ağrı, sertlik, ısı artışı, memeler arası boyut farklılaşması, kızarıklık gibi şikayetler olduğunda derhal doktora gidilmelidir.

**Her ne sebeple olursa olsun
memede ele gelen kitle var ise
doktora gidilmelidir.**

Kadın Danışma Merkezi ve Yerel STK'lara Mentorluk Projesi kapsamında üretilmiştir.

Ücretsiz Danışma Hattı: +90 850 441 62 84

<https://www.mavikalem.org/>

Bu yayın, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birlięi'nin İnsani Yardım Kurumu (ECHO) ortak finansmanıya yürütölen "Toplum Temelli Yerel İnişiatifler Projesi (CLIP 2)" kapsamında hazırlanmıştır. İeriği, Avrupa Birlięi'nin maddi desteğiyle yürütölen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır ve görevlendiren kurumların görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.