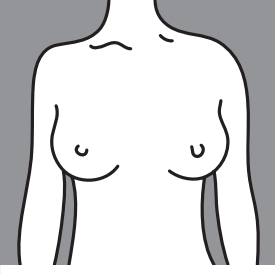




Prof. Dr. Ekmel TEZEL

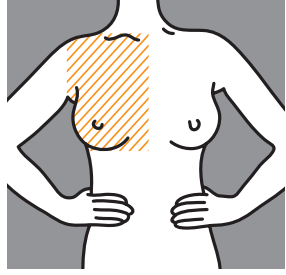
# Kendi Kendine Meme Muayenesi

Kendi kendine meme muayenesi için en iyi zaman adet başladığı günden itibaren 7.gündür. Eğer adet görmüyorsanız her ayın aynı günlerinde muayene yapmalısınız.



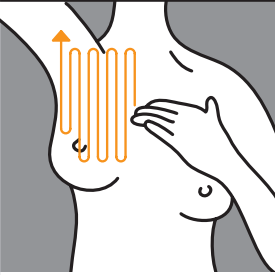
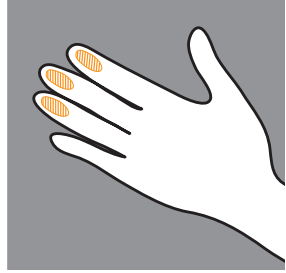
1. Aynanın önünde durarak kollarınız her iki tarafta sarkarken memelerinizde herhangi bir değişiklik olup olmadığını kontrol ederek muayeneye başlamalısınız.

Sonra kollarınızı belinize bastırarak meme derinizde herhangi bir çekinti, kitle, şişlik ya da çukurlaşma olup olmadığını kontrol edin. Daha sonra her iki kolunuzu başınızın her iki tarafına yukarı doğru kaldırın ve memelerinizi gözlemleyin.



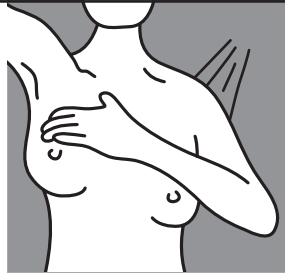
2. Sırt üstü yatın. Hangi memenizi muayene edecekseniz o tarafa sırtınızın altına küçük bir yastık yerleştirin ve elinizi başınızın altına koyun. Böylece memeniz yatay hale gelir.

Elinizin orta üç parmağının uçlarını kullanarak muayene yapmalısınız.



Önce hafif ve orta derecelerde, sonra da derine doğru bastırarak, yukarıdan aşağıya ve içten dışa doğru, dairesel hareketler yaparak memelerinizi muayene edin.

3. Duşa girdiğinizde, memenizi sabunlayın ve kayganlıktan yararlanarak yukarıda belirtilen hareketleri tekrarlayarak muayene edin. Bu sırada her iki koltukaltınızı da kontrol etmeyi ihmal etmeyin.



# MEME KANSERİNİN BELİRTİLERİ

- Çevre dokudan farklı bir kitle ya da kalınlaşma
- Meme başından kendi kendine gelişen kanlı akıntı
- Memenin şeklinde ve boyutunda değişiklikler
- Meme derisinde çukurlaşma ya da çekinti gibi değişiklikler
- Meme başının içeri çekilmesi
- Meme başında kaşıntı, döküntü ve kızarıklık gibi allerji benzeri durumların görülmesi
- Meme derisinde kızarıklık ve portakal kabuğundaki gibi küçük çukurcuklar oluşması

## Doktora ne zaman başvurmalıdır?

Memedeki bir çok değişiklik çoğu kez kansere bağlı olmasa da yukarıdaki belirtilerden herhangi biri varsa ve özellikle ele bir kitle geliyorsa doktora başvurmak gerekir. Mamografi ve ultrason sonucunuz normal dahi olsa bir uzmanın muayene etmesi önemlidir.

## ERKEN TANI İÇİN NE YAPMALI?

- 40 ve üstü yaşlardaki her kadın her yıl mamografi yaptırmalı ve sağlık durumu uygun olduğu sürece yıllık mamografilere devam etmelidir.
- 40 ve üstü yaşlardaki her kadın düzenli olarak her yıl doktora giderek meme muayenesi olmalıdır.
- 20-39 yaş arası kadınlar düzenli olarak 3 yılda bir uzman bir hekim tarafından muayene edilmeli, 40 yaşında itibaren ise yıllık muayene olmalıdırlar.
- Her kadın 20 yaşından itibaren düzenli aralıklarla kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır.



**Prof. Dr. Ekmel TEZEL**

Tel & Fax : 0312 441 14 14

Cep : 0533 655 16 94

ekmeltezel@yahoo.com

[www.ekmeltezel.com](http://www.ekmeltezel.com)

[www.pembekurdele.org](http://www.pembekurdele.org)