

BROŞÜRÜ OKUDUKTAN SONRA KENDİ KENDİNİZE MEME MUAYENESİ YAPMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİNİZ !

Memelerinizi ayda bir kere adet döneminizden ortalama bir hafta sonra incelemelisiniz. Bu dönem memelerin en az şişkin ve muayenesinin en kolay olduğu zamandır. Artık adet görmüyorsanız, ayın size en uygun gününü seçin. Ancak kendinizi her ayın aynı gününde muayene etmeye özen gösterin.

Kendi kendine meme muayenesini ve bunun yararlarını bilen birçok kadın yine de muayeneyi doğru yaptıklarından emin olmadıklarını belirterek ya da gereksiz yere endişe duyacakları kanısı ile yapmamaktadırlar. Bu iki mazeret de akılcı görünmemektedir. Bir kaç ay düzenli muayeneden sonra memelerinizin hatlarını iyice tanıyacaksınız ve sizin için normal olanın ne olduğunu tam olarak bileceksiniz. Her ay muayene ile herhangi bir aksaklık olmadığını **bileceksiniz**. Herhangi bir değişiklik saptarsanız endişelenmeyin ve doktorunuza başvurun.

Tüm kitle ve değişiklikler kanser ile ilgili değildir. Aslında çoğu ilgili **değildir**. Adet görme ya da hormonal dengesizlik, çoğu zaman, gerçek kitle olmayan şişlere neden olur. Bunlar genellikle iz bırakmadan kaybolabilirler. Memeleriniz ortalamadan büyük ise, altında yarım ay biçiminde bir kalınlaşma hissedebilirsiniz. Bu vücut tarafından geliştirilen normal taşıyıcı dokudur.

Her hangi bir sorunuz varsa doktorunuza başvurunuz.

Kadınların kaburgaları çıkıntılı olduğundan, bazen kitle zannedilebilirler. Bunları göğüs kemiğine bağlantıları ile tanıyabilirsiniz. Ancak yine de doktorunuzdan size bunları göstermesini isteyerek normali daha kolay öğrenebilirsiniz.

Gerçek kitleler bile genelde habis değildir. Tüm meme biyopsilerinin %65-80'i iyi huylu çıkar (kanser değildir).

Hiçbir kadının iki memesi birbirinin tamamen aynı değildir. Bu nedenle her ikisini kıyaslayınca farklılıklar görürseniz endişelenmeyin.

Memede darbe ya da yaralanma öyküsü, meme kanseri olasılığını arttırmaz. Ancak, **ailenizde meme kanseri görülmüş ise ya da geçmişinizde meme kisti var ise olasılığın daha yüksek olduğu doğrudur**. Bu durumlarda memelerinizi kendi kendinize düzenli olarak muayene etmeniz ve hekiminizin kontrolünü ihmal etmemeniz daha da önemlidir.

A. Önce aynaya bakarak kontrol edin:

1. ADIM: Ayna karşısında kollarınızı iki yana serbest bırakın. Şimdi memelerinizi hem önden hem de yanlardan dikkatle inceleyerek aşağıdakileri araştırın.

Son muayeneden bu yana oluşan büyüklük ve biçim farklılıkları.

Memede çukurlaşma ve büzüşme.

Meme uçlarının görünüş ve pozisyonunda olağan dışı değişiklikler.

2. ADIM: Kollarınızı başınızın üstüne uzatın ve aynı muayeneyi tekrarlayın.

3. ADIM: Dirsekleriniz dışa dönmüş olarak, bir elinizin alt kısmını, diğer avucunuza sıkıca bastırın. Bu meme kaslarınızı gerdirecek ve çukurlaşma, kalınlaşma gibi değişiklikleri belirginleştirecektir.

4. ADIM: Son olarak her bir meme ucunu ve ucun çevresindeki bölgeyi sıkın ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın. Varsa veya başka herhangi bir değişiklik size olağan dışı geliyorsa, beklemeyin, doktorunuza başvurun. Doktorunuz durumu kesinleştirecektir.

**Ayna karşısındaki kontrolden sonra ,
YATAR DURUMDA araştırın:**

1.ADIM: Sol memenizle başlamak için sol omuzunuzun altına bir yastık veya katlanmış havlu yerleştirin.

2.ADIM: Sağ elinizle dokunarak olağan dışı yumru ve kitleleri araştırın. Parmaklarınızın ucu ile değil, düz kısımları ile memenizin en üst kısmına hafifçe bastırın. Şimdi, parmaklarınızı saat yönünde hareket ettirerek memenizin dış çevresini, başladığınız noktaya gelene kadar, dokunarak yoklayın.

3.ADIM: Parmaklarınızı, meme ucuna doğru 2-3 cm yaklaştırın. Yine hafif bastırarak bir daire çizin. Daima meme ucuna doğru yaklaşarak bu işlemi en az iki kez yineleyin. Son olarak meme ucundaki bölgeleri de yoklayın.

4.ADIM: Yastık sağ omuzunuzun altında ve sağ eliniz başınızın altında olarak aynı adımları (1,2,3) sağ memeniz için yineleyin.

5.ADIM: Herhangi bir kuşkulu kitle veya kalınlaşma bulursanız endişelenmeyin. ancak mutlaka doktorunuza başvurun.

**Ayda bir kez memelerinizi
herhangi bir değişiklik
açısından muayene
ediyor musunuz ?**

**Etmiyorsanız, artık bu
yararlı sağlık alışkanlığını
edinmenin zamanı
gelmiştir !**

Lütfen randevu alarak geliniz.

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ



Doç. Dr. Mehmet UNGAN

**ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi
Aile Hekimliği**