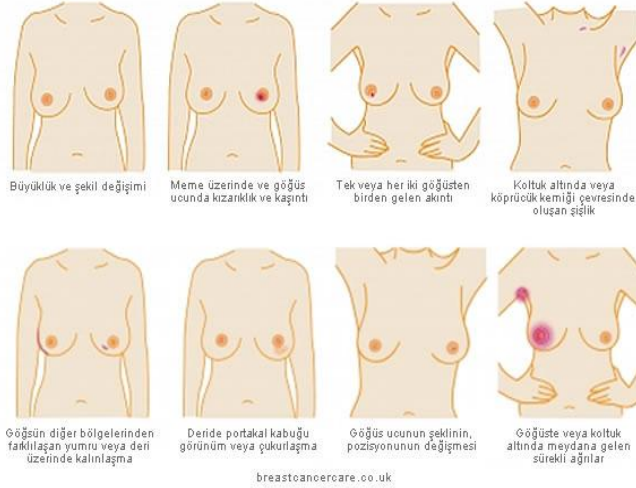


Meme Kanseri

Meme kanseri, kanser hücrelerinin meme dokusunda gelişmesiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu hücrelerin DNA'larının harabiyeti, kontrolsüz hücre bölünmesine ve büyüyerek kitle oluşumuna yol açar. Hücreler zamanla çevre meme dokusunu da aşarak lenfatik kanallara yayılır veya kana karışarak uzak organlara ulaşır. Meme kanseri kadınlarda en sık görülen tümördür. Yaşamı boyunca yaklaşık 8 kadından biri meme kanseri olmakta, 30 kadından biri de meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Meme kanseri riski yaşla birlikte artar. Bazı hızlı büyüyen nadir tümörlere rağmen, meme dokusu tümörleri genel olarak başlangıç evresinde yavaş büyür. Tümörün 1 cm'yi bulması yaklaşık 1-2 sene sürer. Bu nedenle erken tanı ölüm oranını azaltmak açısından çok önemlidir. Erken tanıda amaç 1 cm' den küçük, henüz elle muayenede hissedilmeyen tümörleri tespit etmektir. Meme kanserinin tanısında mamografi en iyi inceleme yöntemidir. Özellikle yoğun meme dokusu bulunan kişilerde ultrasonografi de tanıya yardımcı olur.



Meme Kanserinde

Değiştiremeyeceğiniz Risk Faktörleri

- **Cinsiyet:** Kadınlarda erkeklere göre 100 kat fazla görülür.
- **Yaş:** Meme kanserlerinin % 80'i postmenapozal önemde görülür. 2/3'ü 55 yaş üzeridir.
- **Genetik risk faktörleri:** Meme kanserlerinin yaklaşık %5-10'u kalıtsal özellik gösteren, mutasyon geçirmiş genleri taşır. Bunlar özellikle BRCA 1 ve BRCA 2 genleridir. Ailesinde meme kanseri olan bir kimse bu genleri taşıyorsa meme kanseri riski oldukça yüksektir.
- **Ailede meme kanseri öyküsü:** Meme kanseri olanlarda %20-30 aile öyküsü bulunmaktadır. Bu nedenle:
 - 40 yaşın altında meme kanseri olan bir yakınınız varsa,
 - Her iki memesinde de kanser olan bir yakınınız varsa,
 - Meme kanseri olan erkek yakınınız varsa,
 - Ailenin aynı tarafından iki akrabada 60 yaşın altında

meme kanseri ve/veya over kanseri varsa
- Üç yakın akrabada yaşa bakmaksızın meme veya over kanseri varsa, genetik yönden kuvvetli meme kanseri adayı olabilirsiniz. Kontrollerinize daha fazla önem vermelisiniz.

Kişinin kendisinin bir memesinde daha önce kanser saptanması: Diğer göğüste meme kanseri riskini 3-4 kat artırır.

MUAYENE SIRASINDA FARK EDİLEBİLECEK DEĞİŞİKLİKLER NELERDİR?

Aşağıda değişiklikler fark edildiğinde, gecikmeden bir hekime baş vurulmalıdır:

- * Memede iki haftadan uzun süre ele gelen sertlik veya kitle,
- * Meme derisinde kalınlaşma, şişme, renk değişikliği,
- * Meme başında kalınlaşma, kızarıklık veya yara olması,
- * Memede veya meme başında içeri doğru çekinti olması,
- * Memenin şeklinde değişiklik,
- * Meme başlarının pozisyonlarında değişiklik,
- * Meme başında ortaya çıkan akıntı.

MEME KANSERİ NASIL ERKEN TESPİT EDİLEBİLİR

Meme kanserinde erken teşhis yöntemleri, hastanın taşıdığı risk faktörlerine göre değişmektedir. Bu risk faktörlerinin arasında en başta yaş gelmektedir. Daha genç yaşlarda ortaya çıkabilmesine rağmen, ilerleyen yaş gruplarında bu risk artmaktadır. Bu nedenle ilerleyen yaş gruplarında erken teşhis için alınması gereken önlemler, daha erken yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir: Yirmi yaş üzerindeki kadınlar, her ayın belirli bir döneminde kendi kendilerini muayene etmelidirler



T.C. Sağlık Bakanlığı

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ YENİMAHALLE
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ



Bu muayene sırasında meme dokusunda farklılık olup olmadığı araştırılır. Kırk yaşına gelen kadınların, kendi yaptıkları periyodik muayeneye ek olarak her yıl bir kez hekim tarafından muayene edilmeleri gereklidir. Elli yaşından sonra, kadınlar kendilerinin periyodik

muayenelerine ve her yıl bir defa hekim muayenesine devam etmeli ve mamografi meme filmini her yıl çektirmelidir.

Doğum kontrol hapı kullanımında dikkatli olunmalı ve mutlaka diğer risk faktörleri ile birlikte değerlendirilmeli (Tedaviden 2 yıl sonra risk oranı normal popülasyondakine iner) Vitamin D yeterli düzeyde tutulmalı. Yeni çalışmalar Vitamin D'nin kanserden koruyucu özelliğini vurgulamaktadır.

Menapoz sonrası demir depoları düzenli olarak kontrol edilmeli. Meme kanserinden korunmanın en etkili yolu kolayca tedavi edilebilecek düzeyde iken erken tanı konması için gerekenlerin yapılmasıdır.

MEMEDE BİR KİTLE TESPİT EDİLDİĞİNDE NE YAPILMALI?

Memede bir kitle tespit edilince bunun kanser mi, yoksa başka bir hastalık mı olduğu araştırılmalıdır. Şunu önemle vurgulamak gerekir ki, memede saptanan her kitle kanser değildir. Bu nedenle, memede şüpheli bir kitle saptanınca, hemen korkup telaşlanmaya ve paniğe kapılmaya gerek yoktur. Memede bir kitle saptandığında, bir hekime başvurarak daha ileri tetkiklerin yapılması gereklidir.

MEME KANSERİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Son yıllarda meme kanseri tedavisinde oldukça önemli gelişmeler olmuştur. Birçok tedavi olanakları ortaya çıkmıştır. Bu olanaklar, önemli ölçüde, hastalığın saptandığı safhaya göre değişir.

Hastalık ne kadar erken safhada saptanırsa tedavi olanağı ve seçeneği o kadar fazla olmaktadır. Meme kanseri tedavisi, günümüzde, uzmanlardan oluşan ekiplerce yapılmaktadır. Böyle bir ekip içinde cerrah, onkolog, radyasyon onkolog radyolog, psikolog, plastik cerrah, fizyoterapist gibi, tıbbın değişik dallarından bir araya gelmiş ve özellikle çalışma alanları meme kanseri üzerinde yoğunlaşmış hekimler bulunur.

Meme Kanserinden Korunma Yolları Neler Olabilir?

Meme kanserini önlemenin bilinen kesin bir yöntemi yoktur. Ancak özellikle yaşam tarzı ile ilgili risk faktörlerini azaltmak için bazı önlemler alınabilir.

- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmalı (haftada en az 5 gün 45-60dk egzersiz önerilir)
- Vücut ağırlığı sağlıklı ölçülerde tutulmalı
- Aşırı yağ tüketimi kısıtlanmalı
- Taze sebze meyve bol tüketilmeli
- Alkol alımı kısıtlanmalı
- Çocuk emzirme teşvik edilmeli



HASTANE İRTİBAT NO:

Telefon: 0 (312) 587 20 00

İLETİŞİM: Yeni Batı Mah. 2026. Cad. Batıkent
Yenimahalle/ANKARA

e-mail ydhkalitebirimi@gmail.com