

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2018/2019-5)

15 EKİM

DÜNYA MEME SAĞLIĞI GÜNÜ

Meme kanseri Dünya’da kadınlarda en sık görülen ve en fazla öldüren kanser türüdür.¹ Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, 2012 yılında dünyada 521.000 kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir. ² Ülkemizde ise kanser istatistiklerine göre bir yılda 17.183 kadına meme kanseri teşhisi konmaktadır. Meme kanseri tanısı alan kadınların %44,5’i 50-69 yaş aralığında iken, %40,6’sı 25-49 yaş aralığında yer almaktadır.³

Meme kanseri sıklığı düşük ve orta gelirli ülkelerde, yaşam süresinin uzaması, kentleşmenin artması ve batı yaşam tarzının benimsenmesi nedeniyle istikrarlı bir şekilde artmaktadır.⁴ Ailede meme kanseri varlığı, genetik yatkınlık, ileri yaş, ilk adet yaşının 12 yaşından önce olması, menopoza 55 yaşından sonra girmek, ilk doğumunu 30 yaşından sonra yapmış veya hiç doğurmamış olmak, çocuk emzirmeme ve sigara içme gibi nedenler meme kanserinin gelişme riskini artırmaktadır. Sağlıksız beslenme, aşırı alkol tüketimi ve yetersiz fiziksel aktivite meme kanserinin gelişme riskini artıran diğer sebepleri oluşturmaktadır. Tüm dünyada meme kanserine bağlı ölümlerin %21’i aşırı alkol tüketimi, fiziksel aktivitenin yetersiz olması ve obezite ile ilişkilendirilmiştir.⁵

Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (IARC) tarafından yapılan çalışmalar, tüm meme kanseri vakalarının üçte birinin Avrupa’da sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürerek önlenebileceğini göstermektedir. Bu, Avrupa’da her yıl 494.000 yeni meme kanseri vakasının 163,000’inin önlenebileceği anlamına gelmektedir.⁶

Şüphesiz kanserlerin önlenmesi tedavi edilmesinden çok daha değerlidir. Bu sebeple 15 Ekim Dünya Meme Sağlığı Günü olarak belirlenmiş ve 2008 yılından beri bu tarihte meme sağlığının korunması için toplumu bilgilendirme faaliyetleri yürütülmektedir. Bu yılda **“Meme Sağlığı için Sağlıklı Yaşam Tarzı”** temasıyla her yaşta kadına sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite teşvik edilerek, sağlıklı yaşam tarzı anlatılarak, meme sağlığının korunması ve meme kanserinin önlenmesi hedeflenmektedir.⁶

¹ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/6-meme-kanseri-fark%C4%B1ndal%C4%B1k-ay%C4%B1.html> Erişim Tarihi: 09.10.2018

² [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/memesagligi.pdf> Erişim Tarihi: 09.10.2018

³ [Internet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/istatistik/Turkiye_Kanser_Istatistikleri_2015.pdf Erişim Tarihi: 09.10.2018

⁴ [Internet] http://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/en/ Erişim Tarihi: 09.10.2018

⁵ [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/toplum%20icin/15%20Ekim%20MemeSagligiGunu.pdf> Erişim Tarihi: 09.10.2018

⁶ [Internet] <https://prevention.europadonna.org/> Erişim Tarihi: 09.10.2018

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2018/2019-5)

Ülkemizde meme kanseri olanlar çoğunlukla 50 yaşından sonra tanı almaktadır. Meme kanseri tanısı alanların %11'ine bu tanı kanser vücutta ilerlediğinde konulmaktadır.⁴ Erken dönemde tanı konması, tedavinin başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını arttırmaktadır. Erken teşhis için:

- 20 yaşından itibaren adet başlangıcından 7-10 gün sonra ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapılmalıdır. Muayene yapılırken öncelikle her iki memede
 - ✓ Meme derisinde tahriş,
 - ✓ Meme ya da meme ucu derisinde kızarıklık, kabuklaşma, kalınlaşma
 - ✓ Memede portakal kabuğu görünümü,
 - ✓ Meme ucunda çekilme
 - ✓ Memenin bir kısmında veya tümünde şişlik, memede şekil değişikliği,

olup olmadığı gözlenmelidir. Daha sonrasında sırt üstü yatılarak sol el başın altına yerleştirilip, sağ el parmakları ile sol meme dokusunun tamamı dairesel hareketlerle, parmakları hiç kaldırmadan muayene edilerek, ardından sol koltuk altı bölgesi muayene edilerek memede herhangi bir şişlik veya hassas, ağrılı bir bölge olup olmadığı değerlendirilmelidir. Aynı işlem sol el ile sağ meme için de tekrarlanmalıdır. Şişlik, veya hassas, ağrılı bir bölge varlığında veya yukarıda sayılan belirtilerden herhangi biri varlığında vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.⁷

- 20 yaşından itibaren iki yılda bir; 40 yaşından sonra ise her yıl bir hekime meme muayenesi yaptırılmalıdır.
- 40-69 yaş arasında iki yılda bir mamografi çektirmelidir. Adet gören kadınlar için en uygun zaman adet dönemini takip eden ilk haftadır.⁸

Ülkemizde meme kanseri tarama politikasına göre, aile hekimlerine kayıtlı toplam nüfus üzerinden 40 yaşından itibaren bütün kadınlara 69 yaşına kadar her iki yılda bir Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM) ücretsiz olarak mamografi taraması yapılmaktadır.^{1,9}

Resim: 1¹⁰



⁷ [Internet] <http://www.trsgo.org/menu/160/kendi-kendine-meme-muayenesi> Erişim tarihi: 09.10.2018

⁸ [Internet] <http://kanser.gov.tr/Dosya/tarama/meme.pdf> Erişim tarihi: 09.10.2018

⁹ [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/memesagligi2017.pdf> Erişim tarihi: 09.10.2018

¹⁰ [Internet] <http://diyarbakir.ism.saglik.gov.tr/TR,33649/15-ekim-dunya-meme-sagligi-gunu.html> Erişim Tarihi: 09.10.2018