

1-31 EKİM

MEME KANSERİ BİLİNÇLENDİRME AYI

Meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanser türüdür. Hayat boyu her sekiz kadından birinin bu kansere yakalanma riski vardır.¹ Meme kanserinin nedeni henüz tam olarak bilinmemektedir bu nedenle erken tanı ve ulaşılabilir, karşılanabilir, zamanında yapılacak tedavi; meme kanseri kontrol programlarının esas bileşenlerini oluşturmaktadır.²

Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı, 1985 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde hayata geçirilmiş² olup 2004 yılından bu yana da Türkiye ve dünyaya yayılmıştır. Bu ayın amacı kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseri konusunda farkındalığın artırılması ve erken teşhisin önemini hatırlatılmasıdır.³

Her yıl yaklaşık 1.38 milyon kadın meme kanserine yakalanırken 458 000 kadın da meme kanserinden ölmektedir. Meme kanserinin düşük ve orta gelirli ülkelerde görülme sıklığı (insidans) giderek artmaktadır. Bu artış, beklenen yaşam süresinde uzama, kentleşmenin artışı ve batılı yaşam tarzının yaygınlaşmasına bağlanmaktadır.⁴ Meme kanserine yakalanan kadınların yaşama şansı yüksek gelirli ülkelerde %80-90'lara kadar çıkarken, dünya genelinde bu kanserden ölenlerin yarısından fazlasının (%58) az gelirli ülkelerde yaşayan kadınlar olduğu görülmektedir.² Az gelişmiş ülkelerde meme kanserine yakalanan kadınların hayatta kalma şansı %20'lere kadar düşmektedir.²

Ülkemizde yılda yaklaşık 15.000 kadını etkileyen meme kanseri, tüm kanser istatistiklerinde kadın kanserlerinin %20-25'ini oluşturmaktadır ve kadınlar arasında en sık görülen kanser türüdür.³

Meme kanseri risk faktörlerinin en önemlileri kadın olmak ve yaşlanmak olarak ifade edilmektedir. Diğer başlıca risk faktörleri ise ilk doğumunu geç yaşta yapmak, ilk adetini erken yaşta görmek, geç yaşta menopoza girmek, beş yıldan uzun süreli menopoz tedavisi, yağ içeriği yüksek gıdalarla beslenmek ve anne tarafında meme kanseri öyküsü bulunmaktadır.¹

Meme kanserinin önlenmesinde bazı risk faktörleri kişinin kontrolü altındadır. Dengeli beslenme, kilo kontrolü, sigaradan uzak durma, alkol tüketmeme, düzenli egzersiz kişilerin bu risk faktörlerini kontrol altında tutmak için yapabilecekleri arasındadır. Ancak bu uygulamalar meme kanseri riskini tamamen ortadan kaldırmaz¹.

Türkiye 2008 yılından bu yana Ulusal Kanser Kontrol Programı uygulamaktadır. Bu program çerçevesinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün taranmasını önerdiği üç kanser (meme, rahim ağzı, kolorektal-kalın barsak) türü ücretsiz olarak taranmaktadır. Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM) aracılığıyla yürütülen bu tarama çalışmalarına 2013 yılından itibaren Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) ve aile hekimleri de katılmıştır.³

¹ [Internet] <http://kanser.gov.tr/kanser/kanser-turleri/49-meme-kanseri.html>. Erişim:21/09/2016; 21.43.

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/commentaries/breast-cancer-awareness/en/>. Erişim:21/09/2016; 21.20.

³ [Internet] <http://kanser.gov.tr/haberler/1267-ekim-ay%C4%B1-meme-kanseri-fark%C4%B1ndal%C4%B1k-ay%C4%B1.html>. Erişim:21/09/2016; 21.4.

⁴ [Internet] http://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/en/. Erişim:21/09/2016; 21.28.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ - 126

Meme kanserinin erken tanı sürecinde kadınların 20 yaşından sonra kendi kendine meme muayenesine başlaması gerekmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminden itibaren genç kadınlara kendi kendine meme muayenesi yapma becerisi edindirilmelidir. Menopoza kadar olan sürede ise, her ay adet başlangıcından sonraki 7-10. günlerde, menopoz sonrası dönemde ise her ayın aynı gününde kendi kendine meme muayenesinin yapılması gerekmektedir. 20-40 yaşları arasında her iki yılda bir, 40 yaşından sonra yılda bir meme muayenesi için doktora başvurulmalıdır. Bu şekilde takip edilen kadınlarda meme kanseri çok erken dönemlerde yakalanabilmekte, meme kanserine bağlı ölümlerde %30 azalma sağlanabilmektedir.¹

Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği ve ülkemizde de devam eden meme kanseri tarama programında 40 yaş üzeri kadınlara 69 yaşına kadar her iki yılda bir mammografi çekilmektedir.⁵

Kanser taramaları gönüllülük esasına dayanır ve başarıya ulaşabilmesi için kadınların katılımı şarttır. Bu nedenle kadınların meme kanseri risk faktörleri, belirtileri, önleme, tarama, taramanın ne zaman ve nasıl yapılması gerektiği konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi önemlidir ve gereklidir.³

Meme kanseri erken tanı konulduğunda tam olarak iyileşme sağlanabilen bir kanser türüdür. Fakat dünya genelinde özellikle az gelişmiş ülkelerde erken tanı konusundaki farkındalık eksikliği ve sağlık hizmetlerine ulaşmadaki engeller birçok kadının hayatını kaybetmesine neden olmaktadır.⁴ Bu nedenle kadınların tamamıyla iyileşebilecek olan bu kanser türünden ölmemesi için erken tanının önemi konusunda farkındalığın artırılması tanı ve tedavi olanaklarının da kadınlara ulaştırılması gerekmektedir.

⁵ [Internet] <http://kanser.gov.tr/Dosya/tarama/meme.pdf> Erişim:23/09/2016; 11.50.

Bu doküman Dr. Müsenna Arslanyılmaz, Dr. Ahmet Koçak ve Doç. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar tarafından 30/09/2016 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Arslanyılmaz M, Koçak A, Paksoy Erbaydar N. Meme Kanseri Bilgilendirme Ayı. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:4.10.2016.