

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-2)

MEME KANSERİ BİLİNÇLENDİRME VE FARKINDALIK AYI 1-31 EKİM (2021)

Meme kanseri meme dokuda hücrelerin kontrolsüz şekilde çoğalmasıyla ortaya çıkan, neredeyse tamamen kadınlarda görülen, genellikle memede yumru hissiyle veya direkt grafilerde görülerek fark edilen bir kanser türüdür. Memede görülen çoğu yumru iyi huyludur, bununla birlikte bazı yumruların kötü huyluya dönme ihtimali bulunabilmektedir. Meme kanseri memede bulunan farklı dokulardan (süt kanalları, süt bezleri, diğer dokular) gelişmektedir. Bazı kanser türleri yumru şeklinde olmasa da mamografiyle tespit edilebilirler.¹

Meme kanserinin en sık belirtisi memede ağrısız, büyüyen bir kitle hissedilmesidir. Bazı hastalarda ağrı da görülebilirken, diğer belirtiler memede çekintiler, deride kalınlaşma, kızarıklık, şişlik, tahriş, bozulmalar, meme ucunun hassaslaşması, içe dönmesi; ileri evrelerde ağrı ve kanlı akıntıdır.^{2,3}

Tüm dünyada akciğer kanserinden sonra en sık, kadınlarda ise en sık rastlanan kanser türü olan meme kanseri, hayat boyu her 8 kadından birinde görülebilir.² Ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseri (47,7/100.000 kişide YSH (yaşa standardize hız))⁴, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı'nın tahminlerine göre 2020 yılında tüm dünyada 2,26 milyon yeni vaka ile 2020'de en çok tanı alan kanser türü olmuş ve yaklaşık 685.000 ölüme neden olmuştur. Meme kanseri 2020 yılında kansere bağlı ölümlerde kadınlarda birinci, tüm cinsiyetlerde ise beşinci en sık sebep olmuştur. Meme kanserine bağlı ölümler ve bu ölümlere bağlı hastalık yükü, orta ve düşük gelirli ülkelerde daha fazla olarak tespit edilmekte ve bu durumun giderek kötüleşeceği öngörülmektedir.⁵

Meme kanseri için en önemli risk faktörü kadın olmaktır, bu kanserin geliştiği çoğu kadında bilinen aile hikayesi bulunmamaktadır.⁶ Bilinen diğer önemli risk faktörleri:^{2,7}

- ! Obez veya aşırı kilolu olmak,
- ! İlk doğum yaşının 30 yaşından geç olması veya hiç doğum yapmamış olmak,
- ! Erken yaşta adet olmak, ileri yaşta (>55 yaş) menopoza girmek,
- ! Hormon replasman tedavisi,

¹ <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>

² <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-turleri/kanser-turleri/meme-kanseri.html>

³ <http://memeder.org/meme-sagligi/meme-kanseri/belirtiler-ve-tani/>

⁴ Türkiye Kanser İstatistikleri 2017, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü; 2021.

⁵ <https://www.iarc.who.int/featured-news/breast-cancer-awareness-month-2021/>

⁶ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

⁷ <https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-turleri-alt-kategori/meme-kanseri-risk-faktorleri>

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-2)

- ! Uzun süre doğum kontrol hapı kullanmış olmak,
- ! İleri yaş,
- ! Ailede veya kişinin kendisinde meme kanseri öyküsü,
- ! BRCA-1 ve BRCA-2 gibi genetik mutasyonların bulunması,
- ! Göğüs bölgesine radyoterapi almış olmak,
- ! Bazı iyi huylu meme hastalıkları,
- ! Sigara ve alkol kullanımıdır.

Tüm dünyada kadınlarda alkol tüketimiyle en ilişkili kanser meme kanseridir^{8,9} ve günde bir içki bile meme kanseri gelişme riskini artırmaktadır.⁹

Meme kanserinin gelişme olasılığı en fazla %30 azaltılabilmektedir. Bu risk azaltımı için yapılabilecek davranış ve müdahaleler şunlardır:⁶

- ✓ Uzun süreli emzirme,
- ✓ Düzenli fiziksel aktivite,
- ✓ Kilo kontrolü,
- ✓ Alkolün zararlı kullanımından kaçınmak,
- ✓ Tütün dumanına maruz kalmaktan kaçınmak,
- ✓ Uzamış hormon kullanımından kaçınmak,
- ✓ Fazla radyasyon maruz kalımından kaçınmak.

Meme kanseri, Türkiye kanser tarama programına dahildir.¹⁰ Tarama testleri için Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) ve Aile Sağlığı Merkezlerine (ASM) başvurulmalıdır.¹¹ Meme kanserinin erken tanısı için ülkemizde uygulanan tarama protokolüne göre:

- ✓ 20-39 yaş arasında ayda bir kez kendi kendine meme muayenesi,
- ✓ 40-69 yaş arasında ayda bir kez kendi kendine meme muayenesi, iki yılda bir mamografi çekilmesi

gerekmektedir.² Bununla beraber kadınlar 20-39 yaş arası her üç yılda bir, 39 yaşından sonra her yıl klinik meme muayenesi olmalıdır.¹²

Özellikle son yıllardaki yeni ilaçlar ve çalışmalar sonrası kişiye ve hastalığın durumuna göre tedaviler

⁸ https://gco.iarc.fr/causes/alcohol/tools-pie?mode=2&sex=2&population=900&population_group=4&continent=0&country=0&cancer=40&key=attr_cases&lock_scale=0&pie_mode=1&is_do_nut=0&nb_results=6&age_group=3&group_colorectum=1

⁹ https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2021/09/BCAM_Tile_04_zoom.jpg

¹⁰ <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari>

¹¹ <https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-tarama/ulkemizde-kanser-tarama-programlari>

¹² <http://memeder.org/meme-sagligi/meme-kanseri/onlemler/>

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-2)

uygulanmaktadır.¹³ Erken tanı sayesinde tedavi sonrası tamamen iyileşme olasılığı çok yüksektir.¹⁴ Yüksek gelirli ülkelerde tanı sonrası 5 yıllık sağ kalım %90'dan fazlayken, gelirin düştüğü ülkelerde sağ kalım olumsuz olarak etkilenmektedir. Meme kanserinin olumsuz etkilerini ve bu hastalığa bağlı kayıpları azaltabilmek için temel sağlık sistemi güçlendirilmeli, kadınlara eğitimler verilerek farkındalık artırılmalı ve ailelerin de erken tanı ve tedavinin önemini kavraması sağlanmalıdır.²



**Meme Kanseri
Farkındalık Ayı
(1-31 Ekim)**

¹³ <https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-turleri-alt-kategori/meme-kanseri-tedavi>

¹⁴ <http://memeder.org/meme-sagligi/meme-kanseri/tedavi/>