

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-2)

MEME KANSERİ BİLİNÇLENDİRME ve FARKINDALIK AYI 1-31 EKİM 2023

Meme kanseri meme dokusu hücrelerinin kötü huylu değişime uğrayıp kontrolsüz bir şekilde çoğalıp kitle oluşturmasıdır. Bu kötü huylu kitleler büyüyerek etraf dokuları işgal edebilir ve ayrıca vücudun diğer bölümlerine yayılarak yeni kitleler oluşturulabilir.¹

Meme kanseri tüm dünyada kadınlarda en sık görülen kanser türüdür. Dünya çapında 2020 yılında 2,3 milyon kadın meme kanseri tanısı almıştır ve meme kanserinden dolayı 685.000 ölüm meydana gelmiştir.² Ülkemizde de meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser türüdür. 2018 yılında kanser tanısı alan her 4 kadından biri meme kanseri tanısı almıştır.³ Meme kanseri en sık kadınlarda görülse de erkeklerde de tüm kanser vakalarının %0,5-1 kadarı meme kanseri olduğu bilinmektedir.⁴ Erken tanı konulursa meme kanserinin tedavi edilme şansı yüksektir.

Meme kanserinin gelişimini bazı risk faktörleri arttırmaktadır. Bu risk faktörlerinden bazıları:^{5,6}

- ✓ Kadın olmak,
- ✓ İleri yaş,
- ✓ Genetik etmenler,
- ✓ 12 yaşından önce adet olmak ve 50 yaşından sonra menapoza girmek,
- ✓ Ailesinde meme veya yumurtalık kanseri öyküsü,
- ✓ Geç doğum yapmış olmak ya da hiç doğum yapmamış olmak,
- ✓ Göğüs bölgesine radyasyon tedavisi almış olmak,
- ✓ Kişinin kendisinin daha önceden meme kanseri geçirmiş olması,
- ✓ Östrojen tedavisi almış olmak,
- ✓ Obezite,
- ✓ Alkol tüketimi olarak sayılabilir.

Meme kanserine ait dikkat edilmesi gereken bazı erken belirtiler ise;⁷

- ✓ Meme veya koltuk altında yeni ele gelen kitle,
- ✓ Memenin bir bölümünde kalınlaşım ya da şişkinlik,
- ✓ Meme cildinde çukurlaşım,
- ✓ Meme ucunda kızarıklık ya da derisinde dökülme,
- ✓ Meme ucunda çekilme ya da meme ucu çevresinde ağrı,
- ✓ Memeden gelen kanlı da dahil olmak üzere akıntı,

¹ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3986-breast-cancer> Erişim:28.09.2023

² [İnternet] <https://www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/campaigns/breast-cancer-awareness-month-2022.html> Erişim:28.09.2023

³ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/Dokumanlar/Istatistikler/Kanser_Rapor_2018.pdf Erişim:28.09.2023

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer> Erişim:28.09.2023

⁵ [İnternet] <https://memeder.org/meme-sagligi/meme-kanseri/risk-faktorleri/> Erişim:28.09.2023

⁶ [İnternet] https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm Erişim:28.09.2023

⁷ [İnternet] https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/symptoms.htm Erişim:28.09.2023

Bu doküman, Dr. Zeynep Nur Hacısalihoğlu ve Dr. Deren Özyürek Ucael tarafından, Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 29.09.23 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Hacısalihoğlu Z.N., Özyürek Ucael D., Paksoy Erbaydar N. Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı 1-31 Ekim 2023 Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-Numara-[İnternet] <https://halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 3.10.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-2)

- ✓ Memenin şekil veya boyutunda meydana gelen herhangi bir değişim,
- ✓ Memede ağrı olarak sıralanabilir.

Meme kanseri riskini azaltmak için günlük hayatta bazı değişiklikler yapılabilir: ⁸

- ✓ Kanser taramalarını düzenli olarak yaptırmak,
- ✓ Sağlıklı bir kiloda olmak,
- ✓ Spor yapmak,
- ✓ Sağlıklı beslenmek,
- ✓ Uzamış hormon kullanımından kaçınmak,
- ✓ Alkol kullanımını kısıtlamak,
- ✓ Ailede meme kanseri öyküsü, genetik mutasyon gibi risk faktörleri durumunda koruyucu cerrahi önlemler için doktor tavsiyesi almak.

Meme kanseri ülkemizde genel kanser tarama programıyla taranmaktadır. Bu taramalar Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) ve Aile Sağlığı Merkezlerinde (ASM) ücretsiz olarak yapılmaktadır. Ülkemizde uygulanan tarama programı:

- ✓ Her kadının 20 yaşından sonra ayda bir kendi kendine meme muayenesi (KKMM) yapması için eğitim ve danışmanlık verilmesi,
- ✓ 40-69 yaşları arasında 2 yılda 1 kez mamografi çekilmesi şeklinde uygulanmaktadır.^{9 10}

Meme kanserinde henüz hastalığın belirtileri ortaya çıkmadan tanı koymak çok önemlidir. Bu aşamada tedavinin başarı şansı daha yüksektir.¹¹ Erken tanı sayesinde kadınlarda meme kanserine bağlı ölümleri önlemek mümkündür. Hastalık erken tanı aldığında meme kanseri tedavisinin başarı artmakta, hayatta kalma olasılığı %90 veya daha yüksek oranlara ulaşmaktadır.¹²



⁸ [İnternet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470>

Erişim:28.09.2023

⁹ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> Erişim:28.09.2023

¹⁰ [İnternet] <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/kanser-tarama-standartlari/listesi/meme-kanseri-tarama-program%C4%B1-ulusal-standartlar%C4%B1.html> Erişim:28.09.2023

¹¹[İnternet] <https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-turleri-alt-kategori/meme-kanseri-erken-tani> Erişim:28.09.2023

¹²İnternet] <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/kanser-haber/meme-kanseri-farkindalik-ayi.html> Erişim:28.09.2023

Bu doküman, Dr. Zeynep Nur Hacısalihoğlu ve Dr. Deren Özyürek Ucael tarafından, Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 29.09.23 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Hacısalihoğlu Z.N., Özyürek Ucael D., Paksoy Erbaydar N. Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı 1-31 Ekim 2023 Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-Numara-[İnternet] <https://halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 3.10.2023