

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-180

15 EKİM MEME SAĞLIĞI GÜNÜ

Meme kanseri gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki kadınlarda en sık görülen kanser türüdür.¹ Türkiye kanser istatistiklerine göre bir yılda yaklaşık 17000 kadına meme kanseri teşhisi konulmuştur.² Meme kanseri belirtilerinden sonra ortaya çıkabileceği gibi meme kanseri tanısı alan kadınların çoğunda hiçbir belirti bulunmaz. Bu nedenle düzenli meme kanseri taraması yapılması önem taşımaktadır.³

“Avrupa Meme Kanseri Koalisyonu” (EUROPA DONNA), meme sağlığı hakkında toplumu bilgilendirmek, meme kanserinden korunma ve erken tanı hakkında farkındalığı artırmak amacıyla 15 Ekim’i Meme Sağlığı Günü olarak kabul etmiştir. Her yıl farklı bir konuya dikkat çekilen bu günde 2017 yılının teması “Meme Sağlığı için Sağlıklı Yaşam Tarzı”dır.⁴

Meme kanseri riskini azaltmak mümkündür. Meme kanserinden korunmak için yapılabileceklerin arasında şişmanlıktan ve kilo alımından kaçınma, fiziksel aktivitenin artırılması ve sağlıklı beslenme yer almaktadır.⁵

Son yıllarda yapılan bazı çalışmalar fazla kilolu olmaktan kaçınmanın menopoz sonrası meme kanseri riskini azalttığını göstermektedir. Kadınlar bunun için beden kitle indekslerini normal sınırlar olan 18,5-24,9 arasında tutmaya çalışmalıdır.⁶

Fiziksel aktivite birçok hastalıktan olduğu gibi meme kanserine karşı da koruyucu etkiye sahiptir. Tüm meme kanseri vakalarının %10-16’sına yetersiz fiziksel aktivitenin neden olduğu, yetersiz fiziksel aktivite ve fazla kiloluluğun birlikte olmasının ise tüm meme kanseri vakaların %33’üne neden olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle her gün en az 30-60 dakika boyunca orta derecede fiziksel aktivite yapılması önemlidir.⁷

Beslenme, meme kanseri ve diğer birçok hastalık için önemli olan diğer bir başlıktır. Dengeli beslenilmeli (yemeklerden alınan günlük yağ %30’u geçmemelidir), her gün mutlaka taze sebze ve meyve tüketilmeli, karbonhidrat alımı azaltılmalı, şekerli ve alkollü içeceklerden uzak durulmalıdır. Alkollü içecek tüketiliyorsa günlük 10 gramı aşmamalıdır.⁸

Meme kanserinden korunmak kadar önemli olan bir başka durum ise meme kanserinin erken tanısıdır. Kendi kendine meme muayenesi ve mamografi meme kanseri erken tanısında oldukça önemlidir.

Öncelikle her kadının kendi memesini tanıması önemlidir. Kadınların aylık döngülerinde memelerinde birtakım değişiklikler fark etmesi doğaldır. Periyodik olarak kadının kendi memesini muayene etmesi hem bedenini daha iyi tanımasına, hem de ortaya çıkan birtakım değişiklikleri fark etmesine yardımcı olacaktır. Meme başının büyüklüğünde, sınırlarında veya pozisyonunda herhangi bir değişiklik, ele gelen belirgin

¹ [Internet] <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html> Erişim Tarihi: 04.10.2017

² [Internet] http://kanser.gov.tr/Dosya/2017Haberler/2017_4_subat.pdf Erişim Tarihi: 04.10.2017

³ [Internet] <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection.html> Erişim Tarihi: 04.10.2017

⁴ [Internet] <http://www.breasthealthday.org/breast-health-day>, Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁵ [Internet] <http://www.breasthealthday.org/about-breast-health>, Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁶ [Internet] <http://www.breasthealthday.org/about-breast-health/avoiding-obesity>, Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁷ [Internet] <http://www.breasthealthday.org/about-breast-health/physical-activity>, Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁸ [Internet] <http://www.breasthealthday.org/about-breast-health/nutrition>, Erişim Tarihi: 08.10.2017

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-180

kitle, meme derisinde portakal kabuğu görünümü, her zamankinden daha belirgin olan damarlar, memede iltihap veya kızarıklık, meme başından kan gelmesi dikkat edilmesi gereken değişikliklerdir.⁹

Mamografi meme kanserinin erken tanısında bir başka önemli araçtır. Ülkemizdeki meme kanseri tarama politikasına göre, kadınlar için mamografi taraması 40 yaşında başlamakta, 69 yaşına kadar her iki yılda bir yapılmaktadır.¹⁰

Meme sağlığı kadınlar için önemli bir durumdur. Meme sağlığının korunması ve meme kanserinden korunmak için kadınların; normal kiloda olmaya özen göstermeleri, fiziksel aktivite yapmaları, beslenmelerine dikkat etmeleri ve ek olarak meme kanserinin erken tanısı için her ay kendi kendilerine meme muayenesi yapmaları, 40 yaşını geçtikten sonra ise iki yılda bir mamografi taramalarını yaptırmaları gerekmektedir.



⁹ EUROPA DONNA Guide to Breast Health [Internet] http://www.breasthealthday.org/documents/2010/ED-Breast_Health_2.pdf Erişim Tarihi: 08.10.2017

¹⁰ [Internet] <http://kanser.gov.tr/Dosya/tarama/meme.pdf>, Erişim Tarihi: 08.10.2017