

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-7)

15 EKİM MEME SAĞLIĞI GÜNÜ (2023)

Kanser, günümüzün en önemli sağlık sorunlarından birisidir. Sık görülmesi ve öldürücülüğünün yüksek olması sebebiyle de bir halk sağlığı sorunu olma özelliği taşımaktadır. Tanı olanaklarının gelişmesi ve sağlık kuruluşlarından yararlanma olanaklarının artması ile her yıl daha çok kanser vakası teşhis edilmektedir.¹

Küresel düzeyde en sık görülen kanser türü kadın meme kanseridir.² Meme kanseri, anormal meme hücrelerinin mutasyona uğraması sonucu kontrolden çıkarak aşırı derecede çoğalan kanserli hücrelere dönüşmesidir.³

2020 yılında dünya çapında 2,3 milyon kadına meme kanseri teşhisi konurken bu kanserden 685.000 ölüm yaşanmıştır. 2020 yılı sonu itibarıyla bakıldığında da son beş yılda 7,8 milyon kadına meme kanseri teşhisi konmuş olup bu durum meme kanserini dünyanın en yaygın kanseri haline getirmiştir.⁴

Meme kanseri dünyanın her ülkesinde görülmektedir. Kadınlarda ergenlik döneminden sonra her yaşta ortaya çıkabilmekte olup bu sıklığın ilerleyen yaşlarda oldukça arttığı görülmektedir. Meme kanserlerinin yaklaşık yarısı cinsiyet ve yaş dışında herhangi bir spesifik risk faktörü bulunmayan kadınlarda ortaya çıkar. Ayrıca, meme kanseri sadece kadınlarla sınırlı kalmamakta; bu kanserlerin yaklaşık %0,5-1'i erkeklerde de görülmektedir.⁴

Yaklaşık yedi kadından birine yaşamı boyunca meme kanseri teşhisi konulmaktadır. Meme kanseri tanısı konulma yaşının ortanca değeri 62'dir.⁵ Bu değer bize, meme kanserlerinin %50'sinin daha 62 yaşına gelmemiş kadınlarda görüldüğünü göstermektedir. Meme kanseri tanısı alan kadınların çoğunluğu ise 50 yaş üzerindedir ancak genç kadınlar da meme kanserine yakalanabilmektedir. Meme kanserinin çeşitli semptomları olabilir, ancak ilk göze çarpan semptom genellikle bir yumru veya kalınlaşmış meme dokusu alanıdır. Memedeki kitlelerin çoğu kanserli değilse de erken aşamada tespit edilen meme kanseri vakalarında iyileşme şansı daha yüksek olduğundan kadınların göğüslerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını düzenli olarak kontrol etmeleri ve değişiklikleri bir hekime muayene ettirmeleri hayati önem taşımaktadır.⁶

Meme kanserinin semptomları farklı şekillerde görülebilmektedir. Bu belirtiler şunlardır:⁷

- ✓ Memede veya koltuk altında yeni çıkan şişlik
- ✓ Memenin bir kısmının kalınlaşması veya şişmesi
- ✓ Meme dokusunda tahriş veya çukurlaşma
- ✓ Meme başı ve çevresinde kızarıklık veya pullanma

¹ [İnternet] <https://www.turkkanser.org/uploads/dosyalar/istatistikler/dunya-kanser-istatistikleri.pdf> Erişim Tarihi: 03.10.2023

² [İnternet] <https://www.wcrf.org/cancer-trends/worldwide-cancer-data/> Erişim Tarihi: 03.10.2023

³ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3986-breast-cancer> Erişim Tarihi: 03.10.2023

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer> Erişim Tarihi: 03.10.2023

⁵ [İnternet] <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html>

⁶ [İnternet] <https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer/> Erişim Tarihi: 03.10.2023

⁷ [İnternet] https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/symptoms.htm Erişim Tarihi: 03.10.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-7)

- ✓ Meme ucunun içeri çekilmesi veya meme başı bölgesinde ağrı
- ✓ Anne sütü dışındaki meme başı akıntıları
- ✓ Memenin büyüklüğünde veya şeklinde herhangi bir değişiklik olması
- ✓ Göğüs bölgesinde meydana gelen ağrı

Meme kanserinin değiştirilemeyen risk faktörleri,⁸

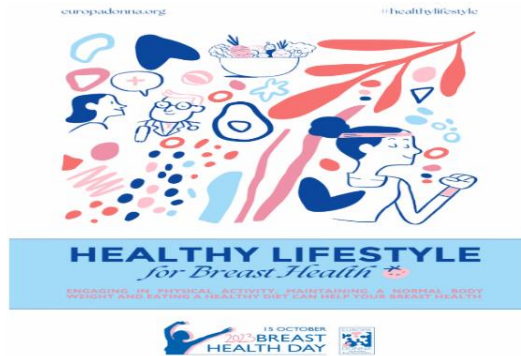
- Yaşlı olmak
- BRCA 1 ve BRCA 2 gibi genetik mutasyonlara sahip olmak
- Ergenliğe erken yaşta ve menopoza geç yaşta girmek
- Yoğun meme dokusuna sahip olmak
- Geçmişte meme kanseri veya meme hastalıkları öyküsünün bulunması
- Meme ve/veya yumurtalık kanseri açısından pozitif aile öyküsünün bulunması ve
- Daha önceden radyoterapi tedavisi almış olmak

Meme kanserinin değiştirilebilir risk faktörleri;

- Sedanter yaşam
- Obezite ve menapoz sonrasında aşırı kilolu olmak
- Hormon replasman tedavisi almak
- 30 yaşından sonra ilk kez gebe kalmak
- Emzirmemek
- Alkol kullanmak

Ülkemizde meme kanseri için tarama programı bulunmaktadır. Tüm kadınlar 40-69 yaş arasında kanser erken teşhis, tarama ve eğitim merkezlerine (KETEM) giderek bu programa katılabilirler. Program kapsamında iki yılda bir mamografi çekilmektedir. Mamografi bir nevi memenin filminin çekilmesidir ve erken teşhis için son derece değerli bir tetkiktir.⁹

Avrupa Meme Kanseri Koalisyonu (EUROPA DONNA), meme sağlığı hakkında toplumu bilgilendirmek, meme kanserinden korunma ve erken tanı hakkında farkındalığı artırmak amacıyla 15 Ekim gününü Meme Sağlığı Günü olarak kabul etmiştir. 2023 Meme Sağlığı Gününde “**Meme Sağlığı için Sağlıklı Yaşam Tarzı**” hatırlatılmaya devam edecektir.¹⁰



⁸ [Internet] https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm Erişim Tarihi: 03.10.2023

⁹ [Internet] <https://hsgmdstek.saglik.gov.tr/tr/kanser-tarama-standartlari/listesi/meme-kanseri-tarama-program%C4%B1-ulusal-standartlar%C4%B1.html> Erişim Tarihi: 03.10.2023

¹⁰ [Internet] <https://www.europadonna.org/prevention-and-breast-health/breast-health-day/> Erişim Tarihi: 03.10.2023