

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-18

15 EKİM DÜNYA MEME SAĞLIĞI GÜNÜ

“Meme kanseri kaderiniz olmasın!”

Gerek gelişmiş ülkelerde, gerek gelişmekte olan ülkelerde meme kanseri önemli bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Dünyada kadınlar arasında en sık görülen kanser türü meme kanseridir. Kanser olan her dört kadından biri meme kanseridir.^{1,2}

Meme kanserindeki artış ve meme kanserine bağlı ölümler dikkat çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; 2011'de dünyada 508.000 kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı'nın (IARC) 2012 yılı verilerinde; 2008 yılına göre kadınlarda meme kanseri görülme sıklığının %20, meme kanserinden ölümlerin ise %14 arttığı belirtilmiştir.^{1,3} Amerika Birleşik Devletleri'nde her sekiz kadından biri (%12) hayatının bir döneminde meme kanseri tanısı almaktadır. Amerika Kanser Topluluğu'na (*American Cancer Society*) göre; 2014 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde 232.670 kadın meme kanseri tanısı almıştır, 40.000 kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir.⁴

Düşük ve orta gelirli ülkelerde geç dönemde tespit edilmesi nedeniyle meme kanseri önemli bir sorun oluşturmaktadır. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı tarafından yayımlanan *Globocan 2008 verilerine göre*; meme kanseri olgularının %50'si, buna bağlı ölümlerin %58'i gelişmekte olan ülkelerde görülmektedir. Bu ülkelerde beklenen yaşam süresinin uzaması, kentleşmenin yaygınlaşması ve batılı yaşam tarzının benimsenmesi meme kanseri görülme sıklığının artışına sebep olmaktadır.¹

Türkiye'de meme kanseri kadınlarda en sık rastlanan kanser olup, yılda en az 25.000 kadını etkilemektedir. Tüm kadın kanserleri içerisinde %20-25'i meme kanseridir. Ülkemizde meme kanserinin ortalama görülme sıklığı yüz binde 40'tır. Yaş dağılımı incelendiğinde olguların %42,5'inin 15-49 yaşları arasında olduğu görülmektedir. Bir kadının yaşam boyunca meme kanserine yakalanma riski %7,8 ve ölüm riski de %2,3'dür.^{2,5,6}

Ailede meme kanseri öyküsü, genetik yatkınlık, ileri yaş, ilk adet yaşının erken olması (12 yaşından önce), geç yaşta (55 yaşından sonra) menopoza girmek, ilk doğumunu geç yaşta (30 yaşından sonra) yapmış veya hiç doğurmamış olmak, çocuk emzirmeme ve sigara gibi nedenler meme kanserinin gelişme riskini artırmaktadır. Yeme alışkanlıkları, aşırı alkol tüketimi ve bedensel etkinliğin yetersiz olması, meme kanserinin gelişme riskini artıran diğer sebepleri oluşturmaktadır.^{1,4,7} Tüm dünyada meme kanserine bağlı ölümlerin %21'i aşırı alkol tüketimi, bedensel etkinliğin yetersiz olması ve obezite ile ilişkilendirilmiştir.¹

Sağlıklı beslenme ve bedensel etkinliğin artırılması, alkol alımının azaltılması, sigarayı bırakmak, vücut ağırlığının kontrolünün sağlanması ve obezite ile mücadele ile uzun vadede meme kanseri görülme sıklığı azaltılabilir. Meme kanserine yönelik korumanın erken teşhis yöntemleri ile birlikte uygulanması meme kanserinin erken dönemde tespit edilmesi ve uygun önlemlerin alınmasında başarıyı artırmaktadır.^{1,4,7} Meme kanseri belirtileri gösteren kişilerde belirtilerin erken dönemde tespit edilmesiyle erken tanı ve tedavi olanağı sağlanır. Toplum düzeyinde yapılan taramalar da hastalık belirtisi olmayan kişilerde olası meme kanseri olgularının tespit edilmesine olanak vermektedir.¹

¹ <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/>. Erişim:30.9.2014.

² [Internet] http://globocan.iarc.fr/Pages/fact_sheets_population.asp. Erişim:1.10. 2014.

³ [Internet] <http://www.iarc.fr/en/publications/books/wcr/wcr-order.php>. Erişim:1.10. 2014.

⁴ <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/moreinformation/breastcancerearlydetection/index>. Erişim:1.10. 2014.

⁵ <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-16427/dunya-meme-sagligi-gunu.html>. Erişim:2.10. 2014.

⁶ <http://kanser.gov.tr/daire-faaliyetleri/ketem-ve-kanser-taramalari.html>. Erişim:2.10. 2014.

⁷ <http://thsk.saglik.gov.tr/2013-10-01-11-00-51/halk-sagligina-yonelik-bilgiler/328-meme-kanseri.html>. Erişim:2.10. 2014.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-18

15 EKİM DÜNYA MEME SAĞLIĞI GÜNÜ

Erken tanıda en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlendirilmesidir. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu bünyesinde 81 ilde kurulan Kanser Erken Tarama ve Teşhis Merkezleri (KETEM)'nin en önemli amaçları toplumda kanser konusunda farkındalık yaratmak, yüz yüze eğitimlerle kişileri korunma yöntemleri, tarama programları hakkında bilgilendirerek kanserden korunmayı ve taramaları gerçekleştirmektir. Erken dönemde tespit edilen meme kanserinin iyileşme şansı çok yüksektir. Kanser Erken Tarama ve Teşhis Merkezlerinde yapılan taramalarda meme kanseri olgularının %75'i erken dönemde teşhis edilmiş, pek çok kadının hayatı kurtarılmıştır.^{6,7} Erken teşhis için kadınların;⁷

- ✓ Düzenli olarak kendi kendine meme muayenesi yapmaları,
- ✓ Düzenli olarak hekime meme muayenesi yaptırmaları,
- ✓ Düzenli olarak mamografi çektirmeleri gereklidir.

Mamografi: Mamografi etkin bir tarama yöntemi olarak kabul edilmektedir. Gelişmiş ülkelerde yapılan taramalar sonucunda 50 yaş üstü kadınlarda meme kanserine bağlı ölümlerinin %20-30 kadar azaldığı görülmüştür.¹ Birinci derece akrabalarında meme kanseri olan kadınlar 40 yaşından itibaren, olmayanlar 50 yaşından sonra iki yılda bir mamografi çektirmelidir. Adet gören kadınlar için en uygun zaman adet dönemini takip eden ilk haftadır.⁷

Kendi kendine meme muayenesi: Kadınlara kendi kendine meme muayenesi alışkanlığını kazandırmak, kadınları kendi sağlığından sorumlu olma olanağını verir. Meme kanseri gelişme riski olan kadınlarda da farkındalığı artırmak için kendi kendine meme muayenesinin yapılması önerilir.¹ Yirmi yaşından sonra her kadın, her ay kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. Kendi kendine meme muayenesi için en uygun dönem adet başlangıcından 7-10 gün sonra ayda bir kez yapılmalıdır. Menopozda olan kadınlar ise her ay, aynı günlerde meme muayenesi yapmalıdır. Meme dokusu içerisinde herhangi bir şüpheli kitle ele gelirse veya memede çekinti, çukurlaşma, kızarıklık, deride kalınlaşma, şişlik, tahriş ve bozulmalar, meme ucunun hassaslaşması ya da içe dönmesi ya da meme başından akıntı gelmesi gibi belirtiler fark edilirse vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.^{4,7}

Hekimin meme muayenesi: 20 yaşından sonra iki yılda bir, bir hekime meme muayenesi yaptırılmalıdır. 40 yaşından sonra ise, her yıl bir hekime meme muayenesi yaptırılmalıdır.⁷