

Kendi kendine muayene

Meme kanserinin erkenden teşhis edilmesi

Tümör ne kadar erken keşfedilirse, meme kanserinin iyileşmesi şansı da o kadar yüksektir. Eğer memenizi düzenli olarak kendiniz muayene ederseniz, bu muayeneler sayesinde edineceğiniz deneyim sonucunda değişimleri fark etme yeteneğiniz de artacaktır. Değişime fark edince bu meseleyi uzman doktora danışarak aydınlığa kavuşturabilirsiniz.

Kuzeyren-Vestfalya'da meme kanserine karşı kampanya çerçevesinde elle yoklayarak kendi kendine muayene yöntemini öğrenmek için yapay modellerden yararlanılan grup seminerleri sunulmaktadır – Bu konuda bilgileri Krebsgesellschaft NRW üzerinden temin edebilirsiniz.

Memenin kendi kendine muayenesi, kadın doktorunun yılda bir kere erken teşhis için yaptığı muayeneyi tamamlayan önemli bir tedbirdir. Eğer resmi hastalık sigortasına dahil iseniz, yirmi yaşından itibaren yılda bir kere kadın doktoru tarafından kanser hastalıklarının erken teşhisi için muayene edilme hakkınız vardır. 30. yaşınızdan itibaren bu bağlamda memelerin ve koltuk altlarının elle yoklanarak muayenesi ve kendi kendini muayene yönteminin öğretilmesi de bu haklara dahildir.

Kasım 2005'ten beri Kuzeyren-Vestfalya'da 50 ila 69 yaşları arasındaki kadınlar için mamografi (meme filmi) taraması sunulmaktadır. Bundan böyle bu yaş grubundaki kadınlar memenin röntgen ile ücretsiz olarak muayenesi için iki senede bir özel merkezlere davet edileceklerdir. Bu önlemin hedefi, küçük – bir çok kereler el ile farkedilemeyen – değişiklikleri mümkün olduğu kadar erkenden tespit edip tedavi edebilmektir. Bu konuyla ilgili bilgileri yaprağın diğer yüzünde bulacağınız telefon numaralarından (hotlines) elde edebilirsiniz.

Kendinizi önemseyin ve meme kanserini erkenden teşhis etme şansını kullanın!

KONTAKT (yalnız Almanca konuşuluyor)

Krebsgesellschaft NRW e.V.
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Telefon 0211 - 3 10 74 15
Fax 0211 - 15 76 09 99
www.sicher-fuehlen.de

IN KOOPERATION MIT

Landesverbände der Krankenkassen in NRW, Ärztekammern NRW, Kassenärztliche Vereinigungen NRW, Krankenhausgesellschaft NRW, Liga der Freien Wohlfahrtspflege NRW, Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Krebsgesellschaft NRW

MAMMOGRAPHIESCREENING

Başvuru telefonu – Hotline Nordrhein
0211 - 59 70 70 00 (yalnız Almanca konuşuluyor)
Başvuru telefonu – Hotline Westfalen
0251 - 9 29 50 00 (yalnız Almanca konuşuluyor)

Yayınlayan:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales
des Landes NRW
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
www.mags.nrw.de, info@mail.mags.nrw.de

Düzenleyen Hansen Kommunikation, Köln

Fotos imagesource, Köln

Çizimler Katja Hoppmann, Köln

Basım Berle Druck, Kaarst-Büttgen,
November 2007

Bu broşür Kuzeyren-Vestfalya Eyalet Hükümetinin Halkla İlişkiler faaliyeti çerçevesinde yayınlanmış olup ne siyasi partiler, ve ne de onların yardımcıları tarafından seçim kampanyaları çerçevesinde seçim propagandası malzemesi olarak kullanılamaz.

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
NÄHER AM MENSCHEN



Kendi kendine muayene

Meme kanserinin erkenden teşhis edilmesi



SICHER FÜHLEN
Konzertierte Aktion
gegen Brustkrebs in NRW

www.mags.nrw.de

Çok basit: Kendi kendine meme muayenesi

Her on kadından biri ömrünün bir noktasında meme kanserine yakalanıyor. Bu hastalığa en sık yakalananlar 45 – 70 yaşlarındaki kadınlar olmakla beraber meme kanserine yakalanan 40 yaşından genç kadınların oranı da artmaktadır.

Hastalık ne kadar erken keşfedilirse, iyileşme şansı da o kadar yüksektir.

Buna siz de katkıda bulunabilirsiniz. Kanseri erken teşhis edebilmek için yapılan yıllık muayenelere katılırsanız bile, memenizi düzenli olarak kendiniz de muayene ediniz.

Meme muayenesi çok basittir – kendiniz için bu kadarcık zaman ayırmanız gerekir

Kendi kendine muayeneyi ayda bir, en iyisi adet kanaması sona erdikten bir iki gün sonra yapmayı tavsiye ederiz. Artık adet görmüyorsanız kendi kendinize bir tarih belirleyin, mesela her ayın ilk günü gibi.

Bu muayeneyi yapabilmemiz için ihtiyacınız olan tek şey vücudunuzun belden yukarısını rahatça görebileceğiniz bir aynadır.

Şu noktalara dikkat etmelisiniz

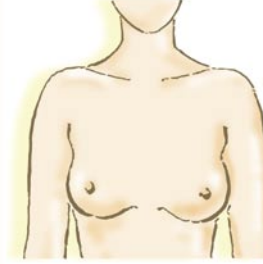
- Memenin biçiminde ve büyüklüğünde değişimler
- Her iki meme arasında alışılmadık farklılıklar
- Meme cildinde içeri çekilmeler, meme başlarının içeri çekik olması
- Meme cildinde pütür pütür bir görüntü (selülit gibi), ciltte kızarıklıklar
- Meme uçlarından kendiliğinden gelen bir sıvının görülmesi

Kendi kendine muayeneyi nasıl yapacağınızı aşağıdaki şekiller göstermektedir.

Ayrıca kadın doktorunuz da bu muayene usulünü size seve seve anlatacaktır.

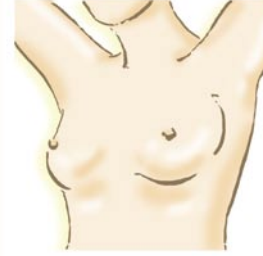
1

Kollarınızı iki yandan sarkıtarak aynanın karşısında durun. Memelerin büyüklüğü, biçimi ve meme cildinin görünüşündeki değişimlere dikkat edin.



2

Her iki kolunuzu havaya kaldırın. Memeleriniz de birlikte hareket ediyor mu? Kendinize önden ve yanlardan bakın. Ciltte katlanmalar, içeri çekilmeler veya dışa doğru kabartılar var mı? Her iki memeyi karşılaştırın. Değişikler var mı?



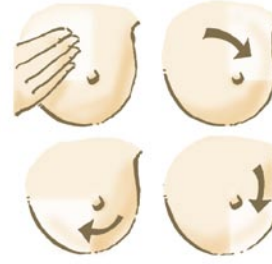
3

Her meme başını işaret parmağınız ile başparmağınız arasına alıp sıkınız. Eğer bir sıvı sızacak olursa rengine dikkat edin.



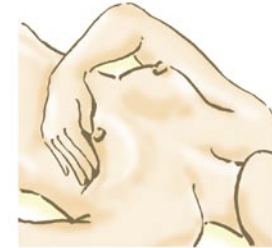
4

Elinizi açtıktan sonra parmaklarınızı memenin üstünde saatin döndüğü yönde çevirme yoluyla memeyi yoklayın. Sağ memeyi sol el ile, sol memeyi sağ el ile yoklayın.



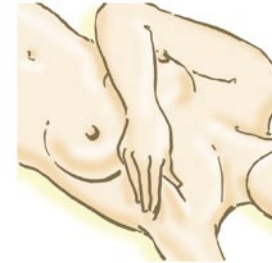
5

Sırayla memenin her bir çeyreğini yoklayın. Memenin dış taraftaki üst çeyreğinde meme dokusu genellikle daha yoğundur. Sertleşmiş yerler, düğümler veya özellikle hassas noktalar fark ediyormusunuz?



6

Sırt üstü yatıp kolunuzu yanınızdan ayağınıza doğru uzatmışken memenizi aynı şekilde yoklayın.



7

Kolunuzu yukarı kaldırmış ve sonra da aşağı sarkıtılmış vaziyette iken koltuk altınızı elle yoklayın. Değişiklikler veya bir takım şişkinlikler fark ediyormusunuz?