

MEME KANSERİ TARAMASINDA ULUSAL STANDARTLAR

- Kendi kendine meme muayenesi (her ay)
- Klinik meme muayenesi (40-69 yaş 2 yılda bir)
- Mamografi (40-69 yaş 2 yılda bir) olarak belirlenmiştir.

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ (KIKMM)

Her kadın

- 20 yaşından itibaren ayda bir olmak üzere ömür boyu meme muayenesi yapmalıdır.

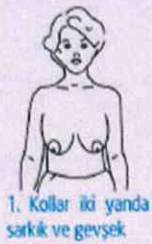
KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ İÇİN EN UYGUN ZAMAN

- Adet kanaması gören kadınlar için, adet başladığı günü 1. gün sayıp sonraki 7-10 gün arası
- Adet görmeyen kadınlar için, akılda kalması için her ayın belli bir günü
- Emziren kadınlarda, emzirmeyi takiben, memelerdeki süt boşaldıktan sonra
- Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda, he yeni ilaç kutusuna başlamadan önceki gün yapılmalıdır.

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ NASIL YAPILIR?

Gözlemleyerek muayene;

Aynanın önünde aşağıdaki farklı pozisyonlarda gözlem yapın:



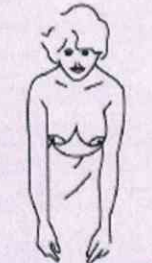
1. Kollar iki yanda sarkık ve gevşek



2. Kollar belde



3. Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış



4. Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş

Gözlem sonucunda aşağıdakilerden biri veya birkaçı görülürse hekime başvurulmalıdır!



1. Memede kitle görünümü



2. Memelerden birinde anormal büyüme



3. Memelerden birinin diğerinden sarkık olması



4. Meme cildinde burusukluk, damarlanmada artma



5. Meme ucunda çukurlaşma



6. Meme ucundan kanlı akıntı



7. Meme ucu renginde değişiklik



8. Memeye komşu lenf bezlerinde büyüme

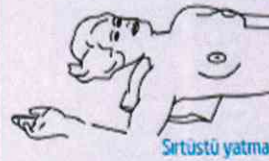


9. Üst kolda anormal şişlik

Dokunarak Muayene;

Elle Muayene

Sirtüstü yatarak (ideal olan),



Sirtüstü yatma



Doğru Bölgeyi Muayene Etme

Duşta,
Ayakta yapılabilir

Elle Muayene Edilecek Bölgeler

- Memenin kendisi ve meme başları
- Koltuk altı ve meme altı bölgeleri
Alt Sınır: Sütyenin alt çizgisi
Üst Sınır: Köprücük kemiği
Dış Sınır: Koltuk altı ortasından aşağıya inen sınır
İç Sınır: Göğüs orta hattı
- Meme başını nazikçe sıkarak akıntı gelip gelmediğini kontrol edin.

