



Ekim Ayı Meme Kanseri Farkındalık Ayı

Ülkemizde ve dünyada kadınlarda en sık görülen ve aynı zamanda en sık ölüme neden olan meme kanseri, meme dokusunda yer alan hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile ortaya çıkmaktadır. Erkeklerde meme kanseri kadınlara oranla çok daha az sıklıkla (tüm meme kanserlerinin %1'inden azı) izlenmektedir. Gerek dünyada gerekse ülkemizde en sık izlenen ilk on kanser arasında ilk sırada yer almaktadır. Ülkemizde meme kanseri her 4 kadın kanserinden birisi olmayı sürdürmektedir. Meme kanseri insidansı dünya geneli için yüz binde 47,8 iken, Kuzey Avrupa ülkeleri için 86,4, Doğu Asya için 43,0, Amerika Birleşik Devletleri için 90,3 ve ülkemiz için 47,7'dir [1, 2].

Bir yıl içinde ülkemizde yaklaşık 19.000 kadına meme kanseri teşhisi konulmaktadır [2]. Geçmişte ileri evrede teşhis edilen meme kanseri, günümüzde Bakanlığımızca yürütülen tarama programlarının etkisi ile erken teşhis edilebilmekte ve erken tanı oranlarımızda artış sağlanabilmektedir.

Erken evrelerde tespit edilen meme kanserlerinin hem tedavileri daha başarılı olmakta hem de yaşam kalitesi önemli ölçüde artmaktadır. Bu sebeple, yürütülen toplum tabanlı taramalar yolu ile kadınlarımızın olası bir kanser gelişimi durumunda kanser gelişim sürecini erken evrede, henüz klinik bulgular ortaya çıkmadan tespit etmek ve kadınlarda meme kanserine bağlı ölüm hızını düşürmek mümkün olabilmektedir.

Ülkemizde toplum tabanlı kanser taramalarına tüm illerimizde Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM) kurularak başlanmış, akabinde bu tarama programlarına Aile Sağlığı Merkezleri (ASM) ve Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) dahil edilmiştir. Sözü edilen merkezlerimizde Avrupa Birliği Kalite Standartlarına uygun tarama programları ile son teknoloji dijital mamografi cihazlarımız yoluyla halkımıza ücretsiz olarak hizmet verilmektedir. Yine bu merkezlerimizde halk eğitimleri, KKMM (Kendi Kendine Meme Muayenesi) eğitimi verilmekte ve broşür dağıtımı da yapılmaktadır.

Ulusal Kanser Kontrol Programımızda; tarama stratejilerinin yanı sıra korunma ve önleme programları ve halkın konuya ilişkin bilinçlendirilmesi çalışmaları da etkili olarak yürütülmektedir.

Kadınlarımız meme kanserinin risk faktörleri, belirtileri, tanı ve tedavi yöntemleri konularında bilgilendirilmeli, kanserden korunacak sağlıklı yaşam koşullarına yönlendirilmelidir.



Korunma

Tüm kanserlerde olduğu gibi; sebze ve meyveden zengin, uygun koşullarda hazırlanmış gıdaların tüketimi ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleştirilmesi, fiziksel aktivitenin artırılması, sağlıklı kiloda olma, sigara ve alkol kullanımından uzak durma ile meme kanseri riski azaltılabilmektedir. Aile hekimine danışılarak sağlıklı kiloda olunup olunmadığı öğrenilebilir. Emzirmenin meme kanserinden koruduğuna dair çok sayıda çalışma bulunduğu için tüm annelerin bebeklerini en az 2 yıl süreyle emzirmeleri önerilmektedir.

Meme kanserinde yaşam şekliyle ilişkili, değiştirilebilir risk faktörleri aşağıdaki gibidir:

- Fazla kilolu ya da şişman (obez) olmak
- Yeterli fiziksel aktivite yapmamak (hareketsiz bir yaşam sürmek)
- Hiç doğum yapmamış ya da ilk doğumunu 30 yaşından sonra yapmış olmak
- Doğum kontrol hapı ve iğnesi kullanmak
- Menopoz sonrası hormon tedavisi almak
- Alkol kullanmak: Özellikle günde 1 bardaktan (1 bira, 1 bardak şarap, 1 duble sert alkollü içecek) daha fazla alkol tüketimi riski daha çok arttırmaktadır.

Meme kanserinde değiştirilemeyecek risk faktörleri ise şunlardır:

- Kadın olmak: Kadınlarda erkeklerden 100 kat daha fazla meme kanseri görülmektedir.
- Yaş almak: Yaş arttıkça meme kanseri riski artmaktadır.
- Belirli kalıtsal genlere sahip olmak (özellikle BRCA1, BRCA2 gibi)
- Ailede meme kanseri öyküsünün olması: Birinci derece akrabalarda (anne, kız kardeş, kız çocuk) meme kanseri görülmesi riski iki kat arttırmaktadır. Meme kanseri olan kadınların çoğunluğunda (yaklaşık 10 kişiden 8'inde) ailede meme kanseri öyküsü olmadığını belirtmek önemlidir.
- Kişinin bir memesinde kanser olması: Bu durum diğer memede ve aynı memenin diğer bölgelerinde kanser görülme riskini arttırmaktadır.
- Yoğun meme dokusuna sahip olmak
- Memede iyi huylu oluşumların (fibroadenom gibi) olması
- Erken adet (mens) görmeye başlamak (özellikle 12 yaşından önce)
- Menapoza 55 yaşından sonra girmek
- Göğüse radyoterapi almış olmak



Meme Kanserinin Belirtileri

Memelerinizin normalde nasıl görüldüğünü ve nasıl hissettiğinizi bilmek, meme sağlığının önemli bir parçasıdır. Meme kanserini olabildiğince erken yakalamak, başarılı bir tedavi şansı sunar. Ancak neyin aranacağını bilmek, düzenli mamografilerin ve diğer tarama testlerinin yapılmasının yerini tutamaz. Tarama testleri, herhangi bir belirti ortaya çıkmadan önce meme kanserinin erken aşamalarında bulunmasına yardımcı olur.

Meme kanserinin en sık rastlanan belirtisi; memede ağrısız, zamanla büyüyen bir yumrunun (kitlenin) ele gelmesi, hissedilmesidir. Ayrıca ele gelen yumru (kitle) olsa da olmasa da aşağıdaki belirtiler de meme kanserinde görülebilmektedir:

- Bir memenin tamamının veya bir kısmının şişmesi (belirgin bir yumru hissedilmese bile)
- Memede ya da meme ucunda ağrı
- Meme derisinde kaşıntı ve yanmayla belirgin yangısal durum (ekzema, mayasıl)
- Meme ucunda çekilmeler
- Memede portakal kabuğu görünümü
- Meme derisinde tahriş
- Tek taraflı meme ucunda akıntı (özellikle kanlı akıntı)
- Memenin bir kısmında veya tümünde şişlik, memede şekil değişikliği
- Meme ya da meme ucu derisinde kızarıklık, kabuklaşma, kalınlaşma
- Koltuk altında yumru (kitle), bazen memede yumru hissedilmeden önce, kanser koltuk altında veya köprücük kemiğinin etrafında şişme veya yumruya neden olabilir.

Bu belirtilerden herhangi biri meme kanseri dışındaki durumlardan da kaynaklanabilmekle birlikte sayılan belirtiler görüldüğünde, nedeninin bulunabilmesi için bir genel cerrahi uzmanına muayene olunmalıdır.

Tanı:

Meme kanseri ileri dönemlere gelene kadar belirti vermeyebilir. Bu nedenle yukarıdaki belirtiler tanı koymak için yeterli olmadığından en yakın sağlık merkezlerine başvurulması



gerekmektedir. **Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavide başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını artırmaktadır.** Bu nedenle **40-69 yaş aralığında tüm kadınlara 2 yılda bir mamografi çekirtmesi önerilmektedir.** Erken teşhiste en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlenmesi, uygulanan yöntemin kadınlar tarafından kolay kabullenilmesi, yan etkilerinin az, kolay uygulanır, ücretsiz ve ekonomik olması ile tarama yöntemlerinin başarıya ulaşmasıdır.

Kadınlara tarama merkezlerimizde özellikle erken tanı için aşağıdaki yöntemler öğretilmekte ve uygulanmaktadır.

Kendi Kendine Meme Muayenesi (KKMM):

KKMM kadının evinde tek başına rahatlıkla her an uygulayabileceği bir muayene yöntemidir. KKMM'ni etkili bir şekilde kullanabilmek için bu konuda yeterli eğitim almak ve öğrenilenleri sürekli, düzenli ve periyodik aralıklarla uygulamak gerekmektedir. Eğitim almak için merkezlerimize başvurulması yeterlidir. (Kendi kendine meme muayenesi broşürüne <http://kanser.gov.tr/bilgi-dokumanlar/afis-brosur/1509-kendi-kendine-meme-muayenesi-2015.html> web adresinden ulaşılabilir.)

Kadınlar 20 yaşından sonra her ay kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. Bu muayene sırasında ayna karşısına geçilerek her iki memenin görüntüsünün simetrik olup olmadığına bakılır. Meme başı ve derisinde çökme veya çekilme, deride kızarıklık ve ödem varlığı incelenir. Bu muayene ile özellikle deriye ve meme başına yakın tümörler kadının kendisi tarafından erken evrede fark edilebilir. Kendini düzenli olarak muayene eden bir kadın, yeni gelişen bir kitleyi, meme derisi veya meme başındaki çekintiyi veya renk değişikliğini, asimetrik görünümü ayırt edebilir. Kanser şüphesi uyandıran kitleler diğer meme dokusundan daha sert yapıda (ceviz sertliğinde), sınırları net ayırt edilemeyen, hareketi kısıtlı ve genellikle ağrısızdırlar. Memesinde bir kitle fark eden kadının hemen doktoruna başvurması gereklidir. Ayrıca iki yılda bir doktora meme muayenesi için gidilmelidir.

Klinik Meme Muayenesi:

40-69 yaş arası kadınlar ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapmalı, yılda bir kez de doktora meme muayenesi için gitmelidir.

Mamografi çekilmesi:



40-69 yaş aralığında; yakınması olmayan kadınlarda meme kanserinin erken tanısı için yapılır. 2 yılda bir çekilir. Tarama sırasında her iki meme için standart olarak birisi medyolateral oblik (MLO), diğeri kraniyokaudal (CC) olacak şekilde iki pozisyonda film çekilmesidir.

Günümüzde kullanılan dijital mamografi cihazları ile kadınlarımıza daha konforlu hizmet sunulmaktadır.

Tedavi

Her hastanın tedavisi farklılık göstermekte olup; tedavi kararında hastalığın yeri, evresi, hastanın yaşı ve diğer sağlık sorunlarının var olup olmaması gibi birden fazla faktör etkilidir. Meme kanserinde cerrahi, ışın tedavisi (radyoterapi) ve ilaç tedavisi (kemoterapi) gibi farklı tedavi seçenekleri uygulanmaktadır.

Kanser Dairesi Başkanlığı WEB sitesinden meme kanseri ve diğer kanserler için dökümanlara ulaşabilir ve ‘‘Hangi Tarama Bana Uygun’’ linkini kullanarak size en yakın tarama merkezine yönlendirilebilirsiniz.