



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

01-31 EKİM MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

Meme kanseri, meme hücrelerinin kontrolsüz çoğalması ile ortaya çıkan kanser türüdür ve dünyada olduğu gibi ülkemizde de kadınlarda en sık görülen ve aynı zamanda en sık ölüme neden olan kanser türüdür. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2020 yılında dünya üzerinde 685.000 kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Meme kanseri erkeklerde de görülebilmekle birlikte görülme oranı %0,5-1 gibi çok düşük bir seviyeye sahiptir.

Meme kanseri genellikle memede ağrısız, zamanla büyüyen bir kitle ile belirti vermektedir. Ayrıca,

- Ağrı,
- Kaşıntı,
- Meme cildinde tahriş,
- Meme başında çekilme,
- Memede portakal kabuğu görünümü,
- Meme ucunda akıntı (özellikle tek memede ve kanlı),
- Koltuk altında/köprücük kemiğinin etrafında kitle gibi bulgular da meme kanseri açısından anlamlı olup mutlaka bir hekime başvurmayı gerektirmektedir.

Meme kanserinde de diğer kanser türlerinde olduğu gibi kanser gelişme riskini artıran bazı durumlar mevcuttur. Bunları yaş, cinsiyet, genetik, ailede meme kanseri öyküsü gibi değiştirilemeyenler ve fiziksel hareketsizlik, obezite (şişmanlık), sigara/alkol kullanmak, hiç doğum yapmamış olmak, emzirmemiş olmak, erken menstrüasyon (adet görme), geç menapoz, uzun süreli oral kontraseptif hap (doğum kontrol ilacı) kullanımı gibi uygun müdahalelerle riskin azaltılabildiği yani değiştirilebilen durumlar olarak özetlemek mümkündür.

Meme kanserinden korunmak için değiştirilebilen riskli durumlara karşı önlem almak (sağlıklı kiloda olmak ve bunu sürdürmek, günde 30-60 dakika orta düzeyde yani tempolu yürüyüş, bisiklete binme gibi fiziksel aktivite yapmak, alkol/sigara kullanmamak gibi) kıymetlidir. Meme kanserinden korunmada önemini hala koruyan bir yöntem daha vardır ki bu da "tarama"dır. Tarama ile meme kanseri erken evrede (dönemde) tespit edilebilmektedir.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Böylece tedavisi daha kolay olmakta, tedavi maliyeti azalmakta, kişinin yaşam kalitesi yükselmekte, sağ kalım oranı ciddi şekilde artmakta (%90'ın üzerinde) ve meme kanseri yüzünden gerçekleşen ölümler engellenebilmektedir.

Ülkemizde Ulusal Kanser Tarama Programı kapsamında taranan üç kanserden birisi meme kanseridir. Programa istinaden, tarama amaçlı ayda bir kendi kendine meme muayenesi, yılda bir klinik meme muayenesi ve 40-69 yaş arası kadınlara da iki yılda bir mamografi çekimi önerilmektedir.

Kendi kendine meme muayenesi 20 yaşından sonra her kadına tavsiye edilmekte olup kişinin kolaylıkla yapabileceği bir tarama yöntemidir. Kişi muayeneye başlarken öncelikle ayna karşısına geçerek her iki memeyi de normal dışı bir görünüm (asimetri-bir tarafın anormal büyümesi-, meme başında çökme, ciltte kızarıklık, gibi) açısından değerlendirir. Ardından el ile meme dokusunu muayeneye geçer. Kendi kendine meme muayenesini düzenli yapan bir kadın kendi meme dokusunu tanır ve böylece gelişebilecek değişiklikleri erkenden fark etme şansına sahip olur.

Tüm illerimizde Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Aile Sağlığı Merkezleri, İlçe Sağlık Müdürlükleri/Toplum Sağlığı Merkezleri ve Sağlıklı Hayat Merkezleri'nde danışmanlık ve bilgilendirme çalışmalarını yürütölmektedir. Taramaya uygun olan kadınlar, ilde tarama yapılan merkezlere yönlendirilmekte ve ücretsiz bir şekilde taramaları yapılmaktadır. Tarama sonucu şüpheli çıkan kadınlar ise, illerde ileri teşhis merkezi olarak belirlenmiş hastanelere yönlendirilmekte ve uzman kontrolünden sonra kanser olduğu netleşmiş ise kendisine uygun tedavi yöntemleri ile iyileştirilmeye çalışılmaktadır. Ancak tarama programlarının kullanımı istenilen düzeylerde değildir. Bu programların kullanılmasının artırılması yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Unutmayalım; meme kanseri önlenabilir, erken dönemde tespit edilebilir ve tedavisi yapılabilir bir hastalıktır.

Sağlıklı günler.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Edanur Köyceğiz tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar:

- 1.[İnternet] <https://www.iarc.who.int/cancer-type/breast-cancer/> Erişim zamanı: 25.10.2023
- 2.[İnternet] <https://gco.iarc.fr/today/online-analysis> Erişim zamanı: 25.10.2023
- 3.Türkiye Kanser İstatistikleri 2018, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
- 4.Türkiye Kanser Kontrol Programı 2021, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü