

## Kendi Kendine Meme Muayenesi

Her kadın, 20 yaşından itibaren ayda bir kez, ömür boyu kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. Halen adet görüyorsanız, adet bitimini takiben 5. ve 7. gün arası, menopozda iseniz her ayın aynı günü (Her ayın 1'i ve 3'ü gibi), emziriyorsanız memelerdeki süt boşaltıldıktan sonra, doğum kontrol hapı kullanıyorsanız her yeni ilaç kutusuna başlamadan önceki gün meme muayenesi yapmalısınız.

Muayenenin 2 bölümü vardır:

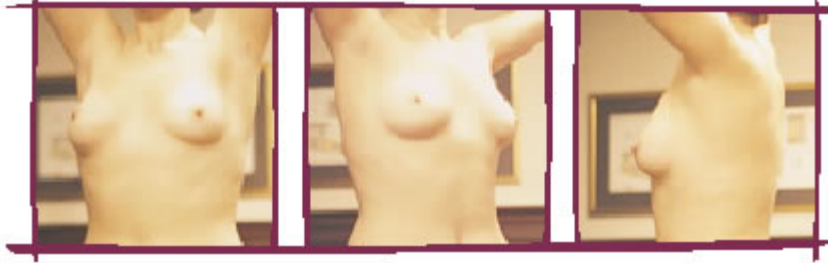
### Gözle İnceleme ve elle muayene

- Gözle inceleme ayna karşısında yapılmalıdır.

❖ Her iki kolunuz serbestçe yanlarda, omuzlar dik olacak şekilde ayna karşısına geçiniz. Önden ve her iki yana dönerek memelerin büyüklüğüne, simetrisine, derinin rengine, şekline, memebaşlarına, memealtı bölgelere, koltukaltlarına bakın. İki meme aynı büyüklükte olmayabilir. Bu normal bir bulgudur.



❖ Aynı gözlemi kollarınızı yukarı kaldırdıktan sonra veya her iki kolunuz başınızın arkasındayken tekrarlayın. Bu sırada memeler, memebaşları ve koltukaltı bölgelerine bakın. Koltukaltlarında kabarıklık olup olmadığına dikkat edin.



❖ Ellerinizi belinize, leğen kemiklerinin üzerine kuvvetle bastırın. Omuzlarınızı hafifçe çıkararak öne doğru eğilin. Önden ve her iki yandan memelerinize bakın. Deride, çekinti, çökme olup olmadığına dikkat edin.



❖ Meme derisinde çekinti, deride portakal kabuğu görünümü; kızarıklık; memelerden birinde büyüme; meme başlarında çökme ve kepeklenme olup olmadığına dikkat edin. Herhangi bir farklı bulguda

doktorunuzla bağlantı kurun. Meme başlarında tekrarlayan, inatçı, deri değişiklikleriyle birlikte olan yanma ve acımlar kanserin çok erken habercisi olabilir.

### **Elle Muayene yatarken, duşta, ayna karşısında yapılabilir.**

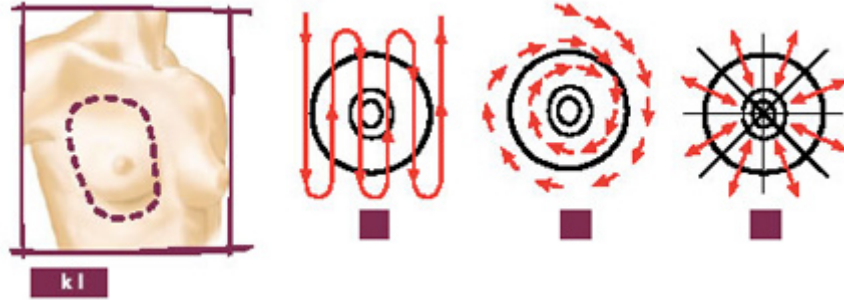
Memenin kendisi ve memebaşları, koltukaltları ve memealtı bölgelerini muayene etmelisiniz.

- Elinizin üç orta parmağının yastık bölümleriyle, küçük dairesel hareketler çizerek baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın. Sağ meme için sol, sol meme için sağ elinizi kullanın . Memenizin tümünü yoklayarak muayene edin.



Parmaklarınıza vücut losyonu veya sabun sürerek kayganlığı artırarak, daha rahat muayene edebilirsiniz.

Köprücük kemiğinin altından başlayarak, tüm meme bölgesini muayene edin. Elinizi kaldırmadan, kaydırarak birbirine paralel dikey çizgiler çizerek tüm memenizi muayene edin. Elinizin başparmak ve işaret parmakları arasında memebaşını sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin.



İlk muayeneler memenizin yapısını tanımanıza yardımcı olur. Daha sonraki muayenelerde farklı, devam eden bir dolgunluk, kitle fark etmeniz durumunda doktorunuzla bağlantı kurun.



**Yatarken Elle Muayene,** En rahat muayene şeklidir. Sırtüstü yatarak yapılabilirsiniz.

- Muayene edeceğiniz taraftaki omuzaltına küçük bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirin.
- Aynı taraftaki kolunuzu başınızın üstüne koyun.
- Diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle dairesel hareketler çizerek ve baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın .



- Kolunuzu yana koyun, diğer elinizle koltukaltı bölgesini muayene edin.
- Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında memebaşını sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin . Aynı muayeneleri diğer memenizde de tekrarlayın.

**Ayakta, Duşta Otururken Elle Muayenede** Meme muayenesi yapılacak taraftaki kolunuzu başın üstüne veya arkasına koyun.

- Diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle dairesel hareketler çizerek ve baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın .



- Koltukaltı bölgesini muayene edin .
- Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında memebaşını sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin .Aynı muayeneleri diğer memenizde de tekrarlayın.

**Memede kitle fark ettiğinizde gecikmeden doktorunuzla irtibat kurun. Kitle ele gelmesi genellikle kanser düşündürür.**

**Unutmayın!!!**

Memede her kitle kanser değildir.

- Tüm meme kitlelerinin %80-85'i, özellikle 40-50 yaş altında, kanser dışı nedenlere bağlıdır..
- Kanser açısından şüpheli kitleler genellikle sert, sınırları düzensiz ve hareketsizdir.

**Unutmayın!!!** Meme kanserine bağlı kitlelerin %90'ı ağrısızdır.