

## Meme Kanseri Farkındalık ve Bilinçlenme

**EMO İzmir Şubesi Kadın Mühendisler Komisyonu tarafından Ekim ayının Meme Kanseri Farkındalık Ayı olması nedeniyle çevrimiçi söyleşi düzenlendi. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Özlem Gün Eryılmaz'ın konuşmacı olduğu, Meme Kanseri Farkındalık ve Bilinçlenme başlıklı çevrimiçi söyleşi 16 Ekim 2020 tarihinde Youtube kanalımız üzerinden canlı yayımlandı.**



Dünya Sağlık Örgütü tarafından her yıl Ekim ayı "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak kabul ediliyor. Kanser, dünyada ölüm nedenleri arasında ikinci sırada gelirken, meme kanseri kadınlarda ölüm sebebi olan kanserler içinde ilk sırada yer alıyor. İstatistiklere göre her 8 kadından biri meme kanserine yakalanıyor. Günümüzde çoğu insan meme kanseri konusunda çeşitli bilgilere sahip olmakla birlikte, bu hastalığı çok erken aşamalarda tespit edebilecek adımlar atmamayı unutmakta veya bu adımları ertelemektedir. Meme kanserinden korunmada en önemli faktör kadınların kendi muayenelerini yaparak hastalığı erken dönemde fark etmeleri olarak belirtiliyor. Birçok hastayı ve ailesini etkileyen meme kanseri hastalığına dair farkındalık konusunda bilinç oluşturmak amacıyla her yıl ekim ayı boyunca dünya genelinde bir takım kampanyalar düzenlenmektedir. Hatta, tüm dünyada meme kanseri vakalarının artmasına rağmen erken tanı sayesinde ölüm oranlarının azaltılmasının nedeni olarak da, bu kampanyaların farkındalığı arttırdığı söylenmektedir. Erken teşhiste farkındalık için EMO İzmir Şube Kadın Mühendisler Komisyonu da, 16 Ekim 2020 tarihinde Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Özlem Gün Eryılmaz'ın katılımıyla bir bilinçlendirme etkinliği düzenledi. Çevrimiçi yapılan söyleşi EMO İzmir Youtube kanalından yayınlandı.

"Risk Faktörleri", "Korunma" ve "Erken Tanı ve Tarama" ana başlıkları altında yaptığı bilgilendirme de hastalığın meme dokusunun kontrolsüz

büyümesi olarak tanımlanabileceğini ve erkeklerde de görülebileceğine değinip, en sık görülme yaş aralığının 55-65 yaş olduğunu belirten Doç. Dr. Özlem Gün Eryılmaz hastalığın, koltuk altında ele gelen sertlikler, kanlı meme ucu akıntısı, memede portakal kabuğu görünümü, memede kızarıklık, şişme, şekil bozulması ve meme ucunun içeri çekilmesi gibi belirtileri olduğunu söyledi. Riski arttıran en önemli faktörlerden birinin yaş olduğunu aktaran Eryılmaz, risk faktörlerini;

- 40-60 yaş arası en sık
- Siyah ırkta daha az
- Erken adet görme (< 11 yaş)
- Geç menopoza girme (> 55 yaş)
- Sıkı meme dokusu olması
- Doğum yapmamış kadınlar, ileri yaşta doğum yapma, az sayıda doğum yapma
- Adet görme ile gebelik arası sürenin çok olması
- Erken yaşta uzun süreli doğum kontrol hapı kullanma
- Menopoz sonrası hormon kullanımı
- Sigara, özellikle menopoza yakın dönemde
- Pasif sigara maruziyetinin riski bilinmiyor.
- Alkol (haftada 3-6 bardak şarap)
- Hareketsiz yaşam tarzı (haftada 7 saat yürüyüş riski azaltır)
- Şişmanlık
- Ailesel yatkınlık:
  1. Birinci derece yakınında meme kanseri olması
  2. Aile bireylerinde meme kanserinin tespit edilmiş olması olarak belirtti.

Kanserden korunmak için yapılabilecekleri; spor yapma ve hareketli yaşam tarzı, kilo verme (10 kg verme riski % 50 azaltır), alkolü azaltma (haftada 3-6 bardak şarap üst sınır), kanser geni pozitif olanlarda (BRCA) meme dokusunun alınması olarak belirten Eryılmaz, meme kanserinin tedavisinde başarının temel unsurunun erken teşhis olduğunu söyledi. Bunun için de; meme kanserini belirleyen kan tahlili olmadığını, 40-50 yaş arası yıllık mamografi, 50-75 yaş arası iki yılda bir mamografi, ultrason ile mamografi birlikte kullanıldığında tarama gücünün artacağı ancak ultrasonun tek başına yeterli olmadığı bilgilerini verip, ayda bir kez evde, üst beden tam görünür şekilde ayna karşısında kendi kendine meme muayenesinin nasıl yapılacağını anlattı. "Öncelikle her iki meme arasında şekilsel bir farklılık, meme cildinde herhangi bir renk değişikliği, şişkinlik, portakal kabuğuna benzer görünüm, meme başında akıntılı olup olmadığına bakılır. Sonra iki el bele konarak öne doğru hafifçe eğilip meme cildinde çekinti ve memeler arasında fark olup oluşup oluşmadığına dikkat edilir. Daha sonra sol meme için sağ el, sağ meme için sol el kullanılarak meme başından başlayıp küçük daireler çizerek tüm meme dokusu içinde farklı sertlikte bir oluşum olup olmadığı kontrol edilir. Burada amaç, kendi meme yapısını tanımak ve oluşabilecek değişikliklerle ilgili farkındalık sağlamaktır."

Doç. Dr. Özlem Gün Eryılmaz, bilgilendirmenin ardından, soruları yanıtladı.