

## 1-31 Ekim – Meme Kanseri Farkındalık Ayı



### Meme Kanseri

Meme Kanseri; genellikle memedeki süt salgılayan bezlerin (lobül) veya süt taşıyan kanalların (duktus) kötü huylu tümörleridir. Daha az sıklıkla memedeki yağ veya bağ dokusunda da gelişebilir. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı verilerine göre, dünyada, kadınlarda yeni tanı konulan kanserlerin %23'8'ini oluşturarak ilk sırada yer almakta, yılda yaklaşık 2,3 milyon kadının hayatını etkilemektedir. Ülkemizde ise yılda yaklaşık 27 bin kadına meme kanseri teşhisi konulmaktadır.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de her yıl Ekim ayında farkındalık etkinlikleri düzenlenerek meme kanserine, taramalarla erken tanı konulmasının önemine ve önlenmesine dikkat çekilmektedir.

Pembe tema rengiyle bilinen bu ayda, meme kanseri konusunda çalışan uluslararası kuruluşlar, sivil toplum kuruluşları ve akademisyenler başta olmak üzere tüm paydaşlarla birlikte bir dizi kampanya ve program yürütmektedir. Bu çalışmaların hedefi;

- İnsanların meme kanserine neden olan genel ve kişisel risk faktörleri konusunda bilgilendirilmesi ve eğitilmesi
- Uygun yaşta başlayarak düzenli taramanın önemine vurgulanması
- Hastalık hakkında ihtiyaç duyulan destek ve araştırma alanları konularında farkındalığın artırılmasıdır.

Diğer kanser türlerinde olduğu gibi meme kanseri ile mücadelede de önde gelen strateji taramalar yapılarak hastalığı erken evrede yakalamaktır. Buradan hareketle Bakanlığımız ülke düzeyinde yürütülen kanser tarama programları başlatmış olup bu programların neticesinde meme kanserinde de erken tanı oranlarımızda büyük artış sağlanmıştır. En son ulusal kanser istatistiklerimize göre yeni tanı alan meme kanserlerinin %48,3'ü lokalize kanserler iken %10,5'i uzak organ tutulumlu kanserlerdir.

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

Bu bağlamda kadınlarımızın, öncelikle meme kanserinin risk faktörleri, belirtileri, tanı ve tedavi yöntemleri konularında bilgilendirilmesi, kanserden korunacak sağlıklı yaşam koşullarına yönlendirilmesi önemlidir.

**Meme kanserine neden olan risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır.**

- Tütün ve tütün ürünleri kullanmak
- Hiç doğum yapmamış veya geç doğum yapmış olmak
- Hiç bebek emzirmemiş olmak
- Menopoz sonrası iki yıldan uzun süreyle hormon ilacı kullanmak (HRT)
- Hareketsiz bir yaşam sürmek
- Fazla kilolu ya da şişman olmak
- Alkol kullanmak
- Yoğun meme dokusuna sahip olmak
- Erken adet görmek ve geç menapoza girmek
- BRCA1, BRCA2 gibi belirli genlere sahip olmak
- Göğüs kafesi bölgesine radyoterapi almış olmak

Bunların yanında kişinin tek memesinde kanser olması ya da ailesinde, özellikle anne ve kız kardeş gibi birinci derece akrabalarında meme kanseri görülmesi de meme kanseri görülme olasılığını artırmaktadır.

Meme kanserinin kadınlarda görülme sıklığı erkeklerden 100 kat fazladır ve yaş ilerledikçe (40 yaş ve üzerinde) meme kanseri görülme riski ve sıklığı artmaktadır.

Buradan hareketle; sebze ve meyveden zengin, uygun koşullarda hazırlanmış gıdaların tüketimi ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleştirilmesi, fiziksel aktivitenin artırılması, sağlıklı kiloda olma, tütün ve tütün ürünleri ile alkol kullanmamak meme kanseri riskini azaltabilmektedir. Emzirmenin meme kanserinden koruduğuna dair çok sayıda çalışma bulunduğu için tüm annelerin bebeklerini en az 2 yıl süreyle emzirmeleri önerilmektedir.

### **Meme Kanserinin Belirtileri**

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

- Memenin bir kısmında veya tümünde şişlik, memede şekil değişikliği
- Memede ya da meme ucunda ağrı
- Meme derisinde kaşıntı ve yanmayla belirgin yangısal durum (ekzema, mayasıl)
- Memede portakal kabuğu görünümü
- Tek taraflı meme ucunda akıntı (özellikle kanlı akıntı)
- Meme ya da meme ucu derisinde kızarıklık, kabuklaşma, kalınlaşma, çekilme, içe çöküntü
- Koltuk altında kitle (bazen memede kitle hissedilmeden önce, kanser koltuk altında veya köprücük kemiğinin etrafında şişme veya kitleye neden olabilir).

Bu belirtiler meme kanseri dışındaki durumlardan da kaynaklanabilmekle birlikte, yukarıda sayılan belirtilerden herhangi biri görüldüğünde, nedeninin bulunabilmesi için en yakın sağlık merkezlerine başvurulması gerekmektedir.

### **Ulusal Meme Kanseri Tarama Standartları:**

- **Kendi Kendine Meme Muayenesi:** 20 yaştan itibaren ayda bir
- **Klinik Meme Muayenesi:** 20 yaştan itibaren 2 yılda bir, 40 yaştan itibaren

yılda bir

- **Mamografi:** 40-69 yaş arası kadınlarda 2 yılda bir

**Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavide başarıya ulaşma ve sağ kalım süresini artırmaktadır.** Erken teşhiste en önemli faktör, kadınların bu konuda bilinçlenmesi ve taramalarını düzenli olarak yaptırmalarıdır.

#### **Tedavi**

Meme kanseri tek bir hastalık olmakla birlikte, her hastada farklı özellikler ve bulgular olabilmektedir. Bu nedenle tedaviler, kişiye özel belirlenmektedir. Tedavi kararında; hastalığın yeri, evresi, hastanın yaşı ve diğer sağlık sorunlarının var olup olmaması gibi birden çok faktör etkilidir. Tedavide cerrahi, ilaç tedavisi (kemoterapi) ve ışın tedavisi (radyoterapi) gibi seçenekler uygulanmaktadır.

Hastalık erken teşhis edildiğinde, tedavi ile hayatta kalma olasılığı **%90** gibi oldukça yüksek oranlara ulaşmaktadır.

Kanser farkındalık ayı için aşağıdaki temalar belirlenmiş olup yapılacak faaliyetlerde bu temaların öne çıkarılmasının faydalı olacağı mütalaa edilmektedir.

- Taramanı aksatma, sağlığını şansa bırakma
- Belki bir gün deme, bugün gel KETEM'e
- Meme kanserini erken tanı ve tedaviyle yenilgiye uğrat
- Birlikte kanserden daha güçlüyüz

**#FarkındaOlHareketeGeç**

**#HayataGeçKalma**

**Kaynak: Sağlık Bakanlığı – Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü- Kanser Dairesi Başkanlığı**