

## Kanser Fonu tarafından, meme kanserine karşı yürütülen Pembe-Şerit kampanyası

*İsveç'te her yıl yaklaşık 7 000 meme kanseri tanısı konulmaktadır. Bu, her gün 15-20 kadının bu hastalığa yakalandığı anlamına gelmekte olup, hastalığa yakalanan kadınların yaklaşık yüzde 80' i iyileşmektedir. Kadınlardaki kanser türlerinin yaklaşık yüzde 30'unu oluşturan meme kanseri, kadınlarda en fazla görülen kanser türüdür.*

Ekim ayı boyunca Kanser Fonu'nun Pembe Şerit kampanyası devam ediyor. Bu kampanyanın amacı, hastalık konusunda bilincin yayılmasını sağlamak ve kanser araştırmalarının devam etmesi için para toplamaktır. İsveç kanser araştırmalarının en büyük finansörü Kanser Fonudur. Bu yıl Pembe Şerit kampanyasının peşpeşe altıncısı düzenlenmekte.

### Toplanan paralar nereye gidiyor

Pembe Şerit kampanyasından sağlanan gelir, meme kanserine karşı mücadelede değişik biçimlerde kullanılıyor.

- Örneğin, erken tanı konulmasının önemi gibi bilgi ve bilincin artırılması,
- Meme kanseri araştırmalarını ve tüm kanser türlerine karşı yararı olabilecek temel araştırmaları finanse etmek.

### Nasıl destek verilir

- Pembe şerit bileğinizde olsun. Bu şeridi, ICA, Lindex ve Eczanelerde bulabilirsiniz. Fiyatı 20 kron dur.
- PG 90 1986-0 hesabına para yardımında bulunun. Para havalesini "Pembe" yazarak işaretleyin.
- [cancerfonden.se/rosabandet](http://cancerfonden.se/rosabandet) web sitesine yardım toplama girişimini başlatın.
- 28/10 tarihinde Stockholm Globen'deki Pembe Şerit galasına katılın. Biletler 195 kron dur ve [ticnet.se](http://ticnet.se)' de satılmaktadır.

### Memelerinizi tanıyın!

İsveç'te her yıl yaklaşık 7 000 meme kanseri tanısı konulmaktadır. Sizin bu hastalığa yakalanma riskiniz dokuzda birdir. 30 yaş öncesinde hastalığa ender olarak rastlanır. Hastalığa erken tanı konulmasında yardımcı olabilirsiniz. Memelerinizi düzenli aralıklarla inceleyin. Memelerinizde kitle, sertleşme, derinin içe çekintisi gibi değişiklikler farkettiğinizde derhal doktora başvurmayı ihmal etmeyin.

Ülkenin birçok yerinde 40 yaşın üzerindeki kadınlar iki yıl aralıklarla mamografi (meme röntgeni) muayenesine çağırılırlar. Sosyal Sağlık Genel Müdürlüğü, 40 ila 74 yaş arasındaki kadınların mamografi yaptırmalarını tavsiye etmektedir. Genç yaşta meme kanserine yakalanmış olan akrabalar varsa, 40 yaşından önce de mamografi/ultrason muayenesi bazen gerekebilir. Aile doktorunuza, sizi kalıtsal kanser kliniğine sevk etmesini rica edin.

### Şöyle yaparsınız...

Ayın kolay hatırlayacağınız belli bir gününü tespit edin. Adet kanamanız varsa, kanamanın bitmesinden sonraki gün uygun olur. O zaman memeleriniz yumuşaktır ve muayenesi de kolay olur.

## Memelerinize aynada bakın



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve değişikliklere dikkat edin:

- Memelerin biçimi her zamanki gibi mi?
- Deri yüzeyi düzgün ve her zamanki renginde mi?
- Meme başlarının görünümü her zamanki gibi mi, kollarını kaldırdığında uçlar yukarı doğru mu?

## Yere uzanın...



Meme ve koltuk altı serbest olacak şekilde sol kolunuzu başınızın altına koyun. Omuz altına bir yastık koyarsanız daha iyi olur, böylece memenin biçimi daha eşit olur.

## ...ve hissedin



Sol memeyle sol koltuk altını sağ elinizle hissedin. Parmaklarınızı bükmeden, hafif bastırarak. Meme etrafında birçok defa küçük daire hareketleriyle. Meme ucundan başlayın. Parmakları birkaç santim dışa doğru getirin ve küçük bir daire etrafında gezdirin. Memenin tamamı inceleninceye kadar bu daire hareketlerine devam ederek, koltuk altına geldiğinizde bitirin. Sağ memeye geçin.

- Memeler nasıl hissediliyor?
- Herhangi bir kitle veya sertleşme var mı?
- Memenin büyüklüğü ve sertliği her zamanki gibi mi?

## Dušta sabunlama



Meme yüzeyindeki eşitsizlikleri ve muhtemel kitleleri, sabunlu durumda parmaklar kolayca deri üzerinde kayarken daha kolay hissedersiniz. Memelerinizi yerde yaptığınız gibi muayene edin.

## Meme hakkında bilgiler

- Her memede az çok farklılıklar olur. En fazla genç yaşlarda ve adet döneminden bir hafta önce bu meme farklılığı vardır. Kendi memenizdeki olağan farklılıkları tanıyın !
- Kitlelerin birçoğu kanser değildir. Tehlikesiz olanları, şişkin meme bezeleri veya normal meme dokusu düğümlenmeleridir. Bırakın neyin ne olduğunu bir doktor değerlendirsin.
- Memelerini düzenli olarak inceleyen kadınlar, çok küçük değişmeleri dahi daha kolay fark ederler.
- Meme röntgeni olan mamografi, hissedilmeyecek kadar küçük kanser tümörlerini gösterebilir. Ama memedeki kanser tümörlerinin yüzde onu büyük de olsa röntgende fark edilmez. Bu tümörler neredeyse her seferinde kadın tarafından fark edilir.
- 50' li yaşlarda meme bezeleri kaybolmaya başlar ve yerini yağ dokusu alır. O zaman memede daha az kitle olur ve muayenesi de daha kolay yapılır.
- Memenin büyüklüğü, meme bezelerinin sayısına değil, ne kadar yağ ihtiva etmesine bağlıdır. Kanser, büyük ve küçük memelerde aynı oranda ortaya çıkmaktadır.
- Memeye yönelik bir darbe kansere sebebiyet vermez.

- Az sayıda adet dönemi geçiren, yani ergenlik çağına geç giren kadınlar, çok çocuk doğuranlar, çocuğunu uzun süre emzirenlerde vs. kansere yakalanma riski biraz daha düşüktür. Bu durum da, meme kanserinin ortaya çıkışında hormonların önemi olduğuna işaret etmektedir.
- Yayılma göstermemiş olan küçük bir kanser tümörü var ise, genel olarak memenin küçük bir bölümünün alınması yeterli olmaktadır. Asla küçük sayılmaması gereken küçük tümör oluşumlarında bile hekime başvurmadan çekinmeyiniz !
- Günümüzde, meme kanserine yakalanan kadınların yaklaşık yüzde 80' i tedavi olabilmektedir. Tümör ne kadar küçükse iyileşme şansı da o denli fazladır. Araştırmalar ve tedavi yöntemlerinde büyük gelişmeler olmuştur.

## Meme kanseri farklı belirtiler gösterir

### Memede kitle



En sık rastlanan belirti memedeki kitledir. Kitlelerin çoğu tamamen tehlikesizdir. Ama bu konuda sadece bir doktor değerlendirme yapabilir. O nedenle, bir değişiklik hissettiğinizde bir doktora başvurmadan kaçınmayın.

### Koltuk altında kitle



Meme kanseri koltuk altındaki lenf bezlerine yayılabilir. Bir ya da daha çok sayıda kitle olduğu sadece hissedilmekle kalmaz, bazen görüle de bilir. Lenf bezlerindeki büyümeler kanserden başka nedenlere de bağlı olabilir.

### Memede genel büyüme, artan sertleşme



Bazı kanser türleri tüm memede bir büyüme olmasına ve daha sert hissedilmesine yol açar.

### Deri kızarması ve "portakal deri"



Şişkinlik ve derideki normal gözeneklerin daha net görülebilmesi ve bir portakal kabuğunu andırması oldukça ender olan bir belirtidir.

### Çekintiler



Meme kanseri, tümör sanki deriyi veya meme başını "içe çekiyormuş" gibi büyüme gösterebilir. Bu durumda deride küçük bir çukur oluşur.

### Kan mı yoksa sıvı mı



Meme başından gelen kan veya sıvı kanserin belirtisi olabilir.

## Bazı ipuçları

- Kanser belirtisinden şüphelendiğinde ilk elde en yakın bir hastanenin göğüs servisine veya jinekoloğa başvurun. Adres ve telefon numaralarını, telefon rehberinin mavi sayfalar bölümünde Sağlık ve Hastalık Bakımı başlığı altında bulabilirsiniz. Tabi özel bir doktora da başvurabilirsiniz.
- Kendinizi tam sağlıklı da hissetseniz çağrıldığınızda mamografi muayenesine gidiniz.
- Çoğu kadın, ilk başlarda memesini kontrol etmenin zor olduğu görüşündedir. Hemen vazgeçmeyin, alışkanlık kazandıkça muayene daha kolay olacaktır.
- Önce memelerinizi tanıyın. Normalde nasıl hissedildiklerini fark edin, memenizde bazı tuhafliklar aramayın. Bu durumda, normal dışı olan bir değişikliğin daha kolay farkına varırsınız.
- Memenizi her muayene ettiğinizde takvime bir işaret koyun.

## Sorularınıza yanıt alın

020-222 111'e telefon edin veya [infostodlinjen@cancerfonden.se](mailto:infostodlinjen@cancerfonden.se) adresine yazarak kanser hakkındaki sorularınıza yanıt bulun. Kanser Fonunun enformasyon ve destek hattında soruları yanıtlayan bizler, kanser tedavisi konusunda uzun deneyimlere sahip ehliyetli sağlık personeliyiz. Sorularınız olduğunda, moral destek veya daha geniş yazılı bilgi sağlamak için bize yönelin. Konuşmalar ücretsizdir.