1-31 EKİM  
MEME KANSERİ BİLİNÇLENDİRME AYI

Dünyada ve Türkiye’de kadınlarda görülen kanser türleri arasında birinci sırada yer alan meme kanseri meme dokusundaki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile ortaya çıkmaktadır(1).

Birçok kanser gibi meme kanserinin de nedeni tam olarak bilinmemektedir. Kadın olmak önemli bir risk faktörüdür. Meme kanserinin %99’u kadınlarda ortaya çıkmaktadır.Kadın bedeninde yaşam boyu dönemsel olarak artan ve azalan seviyelerde östrojen ve progesteron hormonları, meme kanseri riskinin ana belirleyicisidir. Günümüz koşulları ile değişen yaşam alışkanlıkları etkisi ile kadınların ilk adet görme (menarş) yaşının 12’den küçük olması, menopoz yaşının 55’ten büyük olması, kadının ilk doğumunu geç yaşta yapması, doğum sayısı, emzirmemek, uzun süreli hormon tedavisi gibi durumlar kanser riskini arttıran faktörler arasında sıralanmaktadır. Ailede meme kanseri öyküsünün olması ve genetik faktörler de bir risk nedeni olarak ifade edilmektedir(2).Kadının öz ve soy geçmişinde meme kanseri ile ilgili hiçbir ek risk etmeni yoksa bile yaşamı boyunca meme kanseri olma olasılığı %12'ye yakındır(3).

Tarama programlarının amacı erken tanı ve etkin tedavi sayesinde daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sağlanması, sağ kalım oranları ve süresinin arttırılması, sağ kalımdaki yaşam kalitesinin yükseltilmesi, erken evrede tanı ile meme koruyucu tedavi seçeneklerinin de hastalara sunulabilmesidir. Bu sayede kişisel, çevresel ve psikolojik zararların azaltılabilmesi de sağlanabilmektedir(4).

Koruyucu sağlık yaklaşımı ile Sağlık Bakanlığı tarafından Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM) bünyesinde ücretsiz kanser tarama programları yapılmaktadır. “Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı” olan Ekim ayında her yıl meme sağlığı alanında çalışan sivil toplum kuruluşları, meme kanseri riski ve erken tanının önemini anlatan, farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Ekim ayında sıklıkla karşılaştığımız “pembe kurdele”, meme kanserine dikkat çeken sosyal sorumluluk projelerinin simgesidir(2).

Meme kanseri taramasında başlıca üç temel unsur vardır; kişinin kendi kendine meme muayenesi (KKMM), doktor tarafından yapılan fizik muayene ve mamografi(4).

**Kadınlarda meme kanseri tarama programı kapsamında;**

* Ayda bir kendi kendine meme muayenesi (KKMM) yapması için danışmanlığın verilmesi
* Yılda bir klinik meme muayenesi
* 40-69 yaş arası kadınlara 2 yılda bir mamografi çekimi (5)

Günümüzde meme kanserinin görülme yaşının genç yaşlara düşmesi nedeniyle kadınların 20 yaşından sonra her ay düzenli olarak KKMM yapmaları çok önemlidir. Kendi kendilerini muayene etmeleri ile kadınların meme sağlığı konusunda farkındalıkları ve kendi bedenlerine verdikleri değer artar.

Meme kanserinin kadınlarda, birbirini etkileyen fiziksel, sosyal ve psikolojik koşulların bütün olarak oluşturduğu yaşamsal zorluklar düşünüldüğünde, alınması gereken sorumluluk mesajı daha net anlaşılır.Her kadının öncelikle, sadece cinsiyetinden dolayı meme kanserine yakalanabilme riski taşıdığını bilmesi ve erken tanı muayene ve testlerini düzenli olarak yaptırması gereklidir. Sorumluluk her kadının bizzat kendisindedir(2).

KAYNAKÇA

1)Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Meme Kanseri Farkındalık Ayı.<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-haber/meme-kanseri-farkindalik-ayi.html> Erişim tarihi:04.10.2022

2)Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (2014). *Görünüm*, Ekim: 2-3.

3) Aydıntuğ, S. (2004). Meme kanserinde erken tanı. *Sted*, *13*(6), 226-228.

4) Kozan, R., & Tokgöz, V. Y. (2016). Türkiye’de meme kanseri farkındalığı ve tarama programı. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 185-188.

5)Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü,Kanser Taramaları.<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> Erişim tarihi:05.10.2022