İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

 “SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

MEME SAĞLIĞI GÜNÜ (15 Ekim)

Meme sağlığı günü, Avrupa Meme Kanseri Koalisyonu (Europa Donna) tarafından meme kanserinin önlenmesinde ve tekrarlanmasında yaşam tarzı faktörlerinin önemli bir rol oynadığını ve meme kanserinin erken teşhisinin önemini, her yaştan kadına bildirmek için 2008 yılından itibaren her yıl **15 Ekim'de** düzenlenmektedir. (1)

Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser olmanın yanında aynı zamanda tüm dünyada genel olarak en sık görülen kanserdir. 2020 yılında dünya genelinde meme kanseri teşhisi konan 2,261,419 kadın bulunmaktaydı ve meme kanserinden ölenlerin sayısı ise 684.996 idi.. (2) Bu ölümlerin neredeyse dörtte üçü düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana geldi. Bunun sebebi bu ülkelerde teşhis ve tedavinin önündeki engellerdi. Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (International Agency for Research on Cancer-IARC) 2040 yılına kadar meme kanseri insidansının üçte birden fazla artarak yılda 3 milyondan fazla yeni vakaya ulaşacağını ve meme kanseri mortalitesinin yarıdan fazla artarak yılda 1 milyondan fazla ölüme ulaşacağını tahmin ediyor. (3)

Ülkemizde de kadınlarda en sık görülen kanser türü meme kanseridir. Ülkemizde 2020 yılında meme kanseri teşhisi konan kişi sayısı 24175, meme kanserine bağlı yaşam kaybı ise 7161 oldu. (4)

Meme kanseri belirtileri en sık olarak memede ağrısız bir kitle veya kalınlaşmadır.  Memede anormal bir kitle bulan kadınların ağrı olmasa bile en kısa zamanda bir sağlık uzmanına başvurmaları önemlidir. Meme kanseri belirtileri genel olarak; göğüste yumru veya kalınlaşma, memenin boyutunda, şeklinde veya görünümünde değişiklik, ciltte çukurlaşma, kızarıklık, çukurlaşma veya diğer değişiklikler, meme başı görünümünde değişiklik veya meme ucunu (areola) çevreleyen deride değişiklik ve/veya anormal meme başı akıntısını içermektedir.

Meme kanseri görülme riskini azaltan davranışsal faktörler şunları içerir ;

* uzun süreli emzirme;
* düzenli fiziksel aktivite;
* ağırlık kontrolü;
* alkolün zararlı kullanımından kaçınma;
* tütün dumanına maruz kalmaktan kaçınma;
* hormonların uzun süreli kullanımından kaçınma; ve
* aşırı radyasyona maruz kalmanın önlenmesi.

Potansiyel olarak değiştirilebilir risk faktörlerinin tümü kontrol altına alınabilse bile, bu meme kanseri gelişme riskini en fazla %30 oranında azaltacaktır. Aynı zamanda ailede meme kanseri öyküsü meme kanseri riskini artırır, ancak meme kanseri teşhisi konan kadınların çoğunun bilinen bir aile öyküsü yoktur. Bu nedenle aile öyküsü olmayan kişilerin düşük risk altında olduğu söylenemez. (5)

Meme kanserini en erken evrelerinde tespit etmek, bir kadının hayatta kalma şansını artırır ve bazı daha agresif tedavilere olan ihtiyacı azaltabilir. (1) Çoğu zaman meme kanseri banyo yapmak veya giyinmek gibi olağan aktiviteler sırasında fark edilen anormallikler ile kişinin kendisi tarafından tespit edilir. Bu nedenlek**adınlar, göğüslerinin normalde nasıl göründüğünü ve nasıl hissettiğini bilmeli ve herhangi bir değişikliği farkettiklerinde hemen bir sağlık kuruluşuna bildirmelidir. Bununla birlikte belirli aralıklarla, kendi kendine meme muayenesi yapmaları, bir hekim tarafından meme muayenesi yaptırmaları ve mamografi çektirmeleri gerekmektedir. (7)**

**Kaynaklar:**

1. Europa Donna. Breast Health Day. (Erişim: 08.10.2022) Erişim adresi: [https://www.europadonna.org/prevention-and-breast-health/breast-health-day/###](https://www.europadonna.org/prevention-and-breast-health/breast-health-day/##)

2. World Cancer Research Fund International. Breast Cancer Statistics. (Erişim 08.10.2022) Erişim adresi: <https://www.wcrf.org/cancer-trends/breast-cancer-statistics/>

3. International Agency for Research on Cancer. Breast Cancer Awareness Month 2021 (Erişim: 08.10.2022) Erişim adresi: <https://www.iarc.who.int/featured-news/breast-cancer-awareness-month-2021/>

4. International Agency for Research on Cancer. Turkey Source : Globocan 2020 (Erişim: 08.10.2022) Erişim adresi: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/792-turkey-fact-sheets.pdf>

5. World Health Organization. Breast Cancer (Erişim: 08.10.2022) Erişim adresi: [https://www.who.int/news- room/fact-sheets/detail/breast-cancer#](https://www.who.int/news-%20%20%20%20room/fact-sheets/detail/breast-cancer)

6. Europa Donna. Screening and Early Detection. (Erişim: 08,10.2022) Erişim adresi: <https://www.europadonna.org/breast-cancer/screening-and-early-detection/>

7. American Cancer Society. [Breast Cancer Early Detectıon and Dıagnosıs](https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection.html) (Erişim: 21.09.2022) Erişim adresi: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html>

**Hazırlayanlar:**

1. Arş. Gör. Dr. Gökhan AKAR (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

3. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)