

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA AMAÇLARINA YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Hedef 3, SAĞLIKLI VE KALİTELİ YAŞAM

Etkinliğin adı: Erken Fark Edersen Çok Şey Fark Eder

Etkinliğin zamanı: 20.12.2021-31.12.2021

Etkinliğin yeri: Erzurum il merkezinde bulunan KETEM

Ekip:Hava ÖZKAN

Özlem ARI

Ayşe Nur AKSOY

Merve LAZOĞLU

Etkinliğin Özeti: Her ay düzenli olarak Kendi Kendine Meme Muayenesi (KKMM) yapan kadın, meme dokusundaki en ufak değişikliği erken dönemde fark edecek ve zaman kaybetmeden tedavi edilmesine katkıda bulunacaktır. Bu durum ise meme kanserinde sağ kalım oranını arttıracaktır. KKMM, her kadının uygulayabileceği, fazla zaman ve işgücü gerektirmeyen, masrafsız bir uygulamadır. KKMM, memenin gözle ve palpasyonla muayenesini içerir. Memenin gözle muayenesinde sırasıyla, kollar iki yanda, yukarı kaldırılarak ve sırt kaslarını germek amacıyla ellerin kalçada olduğu pozisyonlarda meme incelenir. Bu gözlem esnasında meme başı çöküklüğü, meme başında akıntı, memelerde asimetri, meme cildinde portakal kabuğu görünümü gibi şüpheli bulgularda sağlık personeline başvurulması önerilir. Her ay düzenli olarak KKMM yapan kadınlarda kitlelerin, daha az KKMM yapanlara göre daha küçük ve daha lokalize olduğunu bildiren ve memedeki kitlelerin %80 oranında kadınların kendileri tarafından KKMM sırasında ya da rastlantısal olarak ortaya çıktığını belirten çok sayıda çalışma bulunmaktadır. KKMM yapan kadın, meme dokusundaki en ufak değişikliği erken dönemde fark edecek ve zaman kaybetmeden tedavi edilmesine katkıda bulunacaktır. Bu durum ise meme kanserinde sağ kalım oranını arttıracaktır. KKMM, kadınların 20 yaşından itibaren, her ay adet döneminin 5-7. günlerinde düzenli olarak kendi memelerini kontrol etmeleridir. Menopoz sonrası ve düzensiz adet gören kadınlarda ise her ay belirledikleri bir günde düzenli olarak meme muayenesi yapmalarıdır. Emziren kadınlar kendi kendine meme muayenesini göğüsleri boş iken yapmalıdır. Meme kanserinden korunma ve kadınlara KKMM alışkanlığı kazandırılması sürecinde sağlık çalışanlarına önemli rol ve sorumlulukları bulunmaktadır. Meme kanseri tarama önerilerinin kadınlara duyurulması ve kadınların tarama programlarına katılmaları yönünde cesaretlendirilmesi önemlidir. Kadınların meme kanseri hakkında bilgilendirilmesi ve taramalara katılmalarının, meme kanseri mortalitesini azaltacak, böylece yaşam süresinin arttırılmasına katkı sağlayacaktır. Bu proje ile 20 yaş üzeri kadınlara KKMM yapma farkındalığı kazandırmak amaçlanmıştır. Proje ekibi

tarafından 20.12.2021-31.12.2021 tarihleri arasında Erzurum il merkezinde bulunan KETEM’de gerçekleştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Meme kanseri, muayene, teşhis

Etkinliğin Görselleri:





