

- Memenin elle muayenesinde memenin çaprazında kalan elin, orta üç parmağının (işaret, orta ve yüzük parmağı) iç yüzeylerini kullanın
- Parmaklarınızı birbirine yapışık ve göğüs duvarına paralel tutun.
- Memedeki kitleler farklı derinliklerde olabilir, bu nedenle parmaklarınızla aynı noktada daire çizerken üç farklı basınçla (hafif, orta, şiddetli) parmaklarınızı bastırarak hareket edin.



Elle Sirküler Teknik

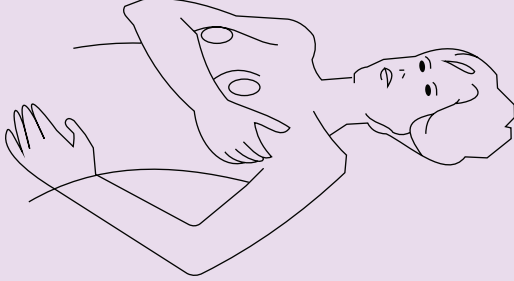


Elle Vertikal Çizgiler



Elle Işın Tarzında

- Aynı teknikle koltuk altını kontrol edin. (Muayene edilecek koltuk altı rahat, gergin olmamalı)



Size hangi muayene şekli uygunsa her muayenede aynı muayene şeklini kullanın.

Düzenli KKMM yaparsanız meme dokunuzu tanıyıp ve oluşan farklılıkları anlayabilirsiniz.

Memeyi hangi şekilde muayene ediyorsanız her zaman aynı şekilde muayene edin.



TC Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Kanser Daire Başkanlığı



**Kendi Kendine
Meme Muayenesi**

HAYATINIZ BİZİM İÇİN DEĞERLİDİR



MEME KANSERİ TARAMASINDA ULUSAL STANDARTLAR

- Kendi kendine meme muayenesi (her ay)
- Klinik meme muayenesi (40-69 yaş 2 yılda bir)
- Mamografi (40-69 yaş 2 yılda bir) olarak belirlenmiştir.

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ (KKMM)

Her kadın

- 20 yaşından itibaren ayda bir olmak üzere ömür boyu meme muayenesi yapmalıdır.

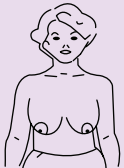
KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ İÇİN EN UYGUN ZAMAN

- Adet kanaması gören kadınlar için, adetın başladığı günü 1. gün sayıp sonraki 7-10 gün arası
- Adet görmeyen kadınlar için, akılda kalması için her ayın belli bir günü
- Emziren kadınlarda, emzirmeyi takriben, memelerdeki süt boşaldıktan sonra
- Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda, he yeni ilaç kutusuna başlamadan önceki gün yapılmalıdır.

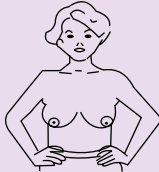
KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ NASIL YAPILIR ?

Gözlemleyerek muayene;

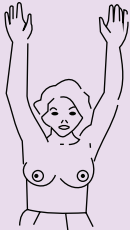
Aynanın önünde aşağıdaki farklı pozisyonlarda gözlem yapın:



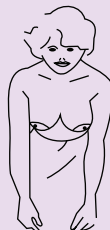
1. Kollar iki yanda sarkık ve gevşek



2. Kollar belde



3. Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış

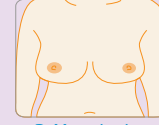


4. Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş

Gözlem sonucunda aşağıdakilerden biri veya birkaçı görülürse hekime başvurulmalıdır!



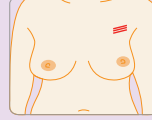
1. Memede kitle görünümü



2. Memelerden birinde anormal büyüme



3. Memelerden birinin diğerinden sarkık olması



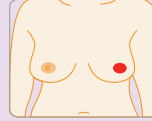
4. Meme cildinde buruşukluk, damarlanmada artma



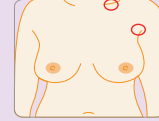
5. Meme ucunda çukurlaşma



6. Meme ucundan kanlı akıntı



7. Meme ucu renginde değişiklik



8. Memeye komşu lenf bezlerinde büyüme



9. Üst kolda anormal şişlik

Dokunarak Muayene;

Elle Muayene

Sirtüstü yatarak (ideal olan),



Sirtüstü yatma



Doğru Bölgeyi Muayene Etme

Dušta,
Ayakta yapılabilir

Elle Muayene Edilecek Bölgeler

- Memenin kendisi ve meme başları
- Koltuk altı ve meme altı bölgeleri
Alt Sınır: Sütyenin alt çizgisi
Üst Sınır: Köprücük kemiği
Dış Sınır: Koltuk altı ortasından aşağıya inen sınır
İç Sınır: Göğüs orta hattı
- Meme başını nazikçe sıkarak akıntı gelip gelmesini kontrol edin.

