

Kendi Kendine Meme Muayenesi

Meme kanserinde erken tanı hayat kurtarır!



🔍 Neye Dikkat Etmeliyim?

- Şekil ve boyutta değişiklik
- Çukurlaşma, büzüşme
- Meme ucunda akıntı veya yön değişikliği
- Olağan dışı kitle ya da kalınlaşma

👁️ Ayna Karşısında Kontrol:

- Kollarınızı serbest bırakın ve memelerinizi önden ve yandan gözlemleyin.
- Kollarınızı başınızın üstüne kaldırarak tekrar inceleyin.
- Ellerinizle baskı yaparak kaslarınızı gerin, çukurlaşma olup olmadığını kontrol edin.
- Meme uçlarını sıkarak akıntı ya da değişiklik olup olmadığını gözlemleyin.



🛏️ Yatar Pozisyonda Muayene:

- Sol memeyi muayene için sol omzunuzun altına yastık koyun.
- Sağ elinizle parmaklarınızı düz tutarak saat yönünde dıştan içe doğru yoklayın.
- Aynı işlemi sağ memeniz için de tekrarlayın.
- Olağandışı bir durum fark ederseniz panik yapmayın, mutlaka doktorunuza başvurun.



<https://srm.metu.edu.tr/>

Unutmayın!

- Çoğu kitle iyi huyludur.
- İki meme birbirinin aynısı olmak zorunda değildir.
- Meme travması kanser riskini artırmaz.
- Ailede kanser öyküsü varsa düzenli muayene daha da önemlidir.

📅 Ne Zaman Yapmalıyım?

- ✓ Ayda bir kez, adet döneminden 1 hafta sonra
- ✓ Adet görmüyorsanız her ayın aynı gününü seçin

Ayda 1 Dakika, Hayatınıza Değer Katar!

Prof Dr. Mehmet Ungan