



Meme kanseri belirtisini olarak sık sık memede yumru olarak duyarsınız.

Bu hususta 11 başka belirtinin varlığından herkes haberdar değil ve bu gerçekten çok önemli bir faktör. Hollanda'da her gün yaklaşık dokuz kişi, meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Bu inanılmaz derecede yüksek bir rakam ve azaltılabileceği gibi azaltılmalıdır da. Bunun çözümü, farkındalıkla başlar: BCF Elçisi Floortje Dessing, MEMENİZİ TANIYIN, hangi belirtilere dikkat etmeniz gerektiğini bilin ve bir şey fark ederseniz beklemeyin” demekte.



Alexander Monro Hastanesi, meme kanseri, iyi huylu meme bozuklukları, genetik yatkınlık, aile öyküsü nedeniyle artan risk, tarama ve nüfus taramasından takip süreçleri tanı ve tedavisi için ilk ihtisas hastanesidir.



Breast Care Foundation

Meme Bakım Vakfı, meme kanseri veya diğer meme hastalıkları olan veya risk altında olan hastalara fayda sağlayacak fonları toplamak için kurulmuştur. Vakıf, bu bakımın Alexander Monro Hastanesi gibi uzmanlaşmış yerlerde merkezleştirilmesinin önemini desteklemektedir. Meme Bakımı Vakfı, ANBI (kâr amacı gütmeyen) statüye sahip bir kuruluştur.

Memenizi tanıyın

İletişim bilgileri

Ziyaret adresi:

Berg en Bosch grounds
Professor Bronkhorstlaan 10,
gebouw 94 | Car Park 9
3723 MB Bilthoven

Posta adresi:

PO Box 181, 3720 AD Bilthoven



030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis

Bu kampanya Meme Bakım Vakfı ile işbirliği içinde gerçekleştirilmiştir.



Breast Care Foundation

kenjeborsten.nl

Memenizi tanıyın: Neden mi?

Hollanda'da yedi kadından biri meme kanserine yakalanacak. Üstelik, 100'den fazla erkeğe de kanser teşhisi konulacak. Memenizdeki olağandışı bir şeyi ne kadar erken bulursanız, iyileşme şansınız o kadar artar.

Bu nedenle memenizi tanımanız önemlidir. Bu sayede herhangi bir semptomu tanıyabilecek ve harekete geçebileceksiniz. Memenizin normalde nasıl görüldüğünü ve nasıl hissettirdiğini bildiğinizden emin olun. Birçok mühim sinyalinde gözle görünür olduğunu unutmayın, her ne kadar her zaman hissedilmeseler de, düzenli gözlem burada bilhassa önemlidir.

Memelerinizi nasıl kontrol edersiniz?

Memelerinizi düzenli olarak muayene edin. Aynanın önünde durun ve memenize bakın. Belirtilerin büyük kısmını görebilirsiniz. Bu yüzden, meme kanserine işaret olabilecek en yaygın 12 semptomu yakından bakın ve dikkat edin ("12 olası semptom" resmine bakınız).

Memelerinizi kontrol etmeye ilaveten, onları hissedebilirsiniz.

Sağ kolunuzu başınızın arkasına ve sol elinizi sağ memenizin üzerine koyun. Dört parmağınızı birleştirip uzatarak, memenizin dışından meme ucuna doğru küçük dairesel hareketler yapın.

Sağ üstten başlayın, göğsünüzün etrafından dolaşın ve başladığınız yerde bitirin. Daha sonra meme ucunu ve çevresini kontrol edin. Meme ucunu nazikçe öne doğru çekin; kolay hareket etmelidir. Bu adımları sol meme için de tekrarlayın.

Doktorunuzla ne zaman irtibat kurmalısınız

- 1 Şüphelendiğiniz bir şey ya da semptomunuz varsa
- 2 Memeniz veya memeleriniz değiştiyse veya on iki semptomdan biri ile karşılaştıysanız
- 3 Ailenizde meme kanseri varsa

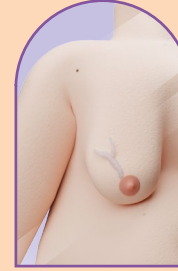
Risk faktörleri

- Alkol
- Bozuk uyku düzeni
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Genetik faktörler
- Kilo fazlalığı
- Hormonlar
- Yoğun meme dokusu

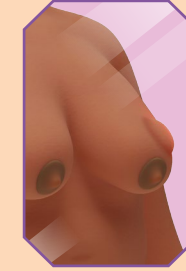
Olası risk faktörleri (analizde)

- Mikrobiyom (Mide/bağırsak)
- D Vitamini eksikliği
- Beslenme

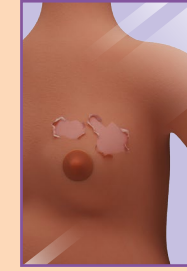
Meme kanserinin 12 potansiyel belirtisi



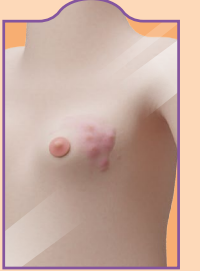
Kalın/genişlemiş damar



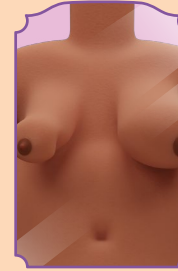
Yumru



Cilt ağrısı



Sert bölge



Şekil/boyutta değişiklik



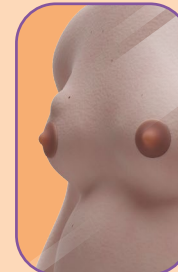
Sıvı kaybı



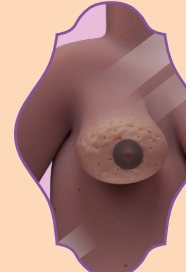
Meme ucu sertleşmesi



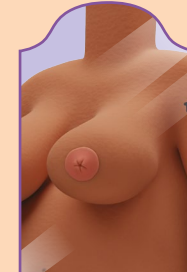
Çukur



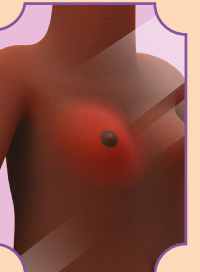
Sert yumru



Portakal kabuğu gibi cilt



İçe çökmüş meme ucu



Kızarıklık veya sıcaklık