

MEME KANSERİ BİLGİ YARDIM EDER!

Türkisch



krebsliga

Kanton Zürich'te
Kadınlar için sağlık bilgileri

- **Sorular ve Cevaplar**
- **Kendi başıma neler yapabilirim?**
- **Kendi memelerini kontrol etmek**
- **Meme Röntgeni: Mamografi**
- **Yararlı adresler**

Okuyucunun dikkatine: Bu yazıda geçen "doktor" sözcüğü, hem erkek hem de kadın doktor anlamındadır.

SORULAR VE CEVAPLAR

Meme kanseri nedir?

Meme kanseri, meme dokularında başlayan bir hastalıktır ve öldürücü olabilir.

Meme kanseri nerelerde görülür?

Bütün dünya ülkelerinde kadınlar meme kanserine yakalanmaktadır.

Kanton Zürich'te kaç kadın meme kanserine yakalanmaktadır?

Günde 2 – 3 kadın. Önemli not: Meme iç ya da dış yapısındaki her değişiklik, ille de kanser anlamına gelmez!

Meme kanserinde erken teşhis neden önemlidir?

Erken teşhis edilen meme kanseri daha kolay tedavi edilebilir. Hastalığı yenme şansı daha büyüktür.

Kadınlar meme kanserine nasıl yakalanır?

Kadınların meme kanserine neden ve nasıl yakalandığı, henüz kesin olarak bilinmemektedir. Ama şurası kesindir ki, meme kanserine yakalanmış olmak, kadınların suçu değildir.

Meme kanseri bulaşıcı mıdır?

Hayır, meme kanseri bulaşıcı değildir.

Meme kanserine yakalanma riskosunu arttıran şeyler nelerdir?

- Meme kanseri yaşlılıkla birlikte artar.
- Annesi, kız kardeşleri ya da kızları meme kanserine yakalanmış kadınlar öncelikle tehlike altındadır.
- Adet kesilmesinden (menopoz) sonra, yani artık aylık kanamanın olmadığı dönemde, kadınlardaki aşırı kilolar riskoyu yükseltir.
- Sigara içmek, aşırı alkol kullanmak ve hareketsizlik, kansere yakalanma riskosunu yükseltmektedir. Bu durum meme kanseri için de herhalde geçerlidir.

Adet kesilmesi döneminde ya da daha sonraki dönemde yaşanan sıkıntılara karşı uygulanan hormon tedavisi, meme kanseri riskosunu artırır mı?

Evet, özellikle de kadınlar uzun süre hormonlu ilaç kullanırlarsa.

Genç kadınlarda da meme kanseri görülür mü?

Evet, Genç kadınlar da meme kanserine yakalanabilir. Ama deneyler göstermiştir ki, bu hastalığa yakalanan kadınların çoğu 50 yaşın üzerindedir.

Meme kanserine yakalanıp yakalanmadığımı nasıl anlayabilirim?

Meme kanseri, başlangıçta ancak doktorlarca yapılan özel muayeneler sonucunda (özellikle de meme röntgeni – mamografi – çekilerek) teşhis edilebilir. Daha ileri aşamada, örneğin memede düğüm biçiminde, acı vermeyen sertlikler hissedilir. Ya da meme derisinin rengi değişir, memenin biçiminde ya da büyüklüğünde değişimler ortaya çıkar. Bazan memede kasılmalar ya da sızlamalar olur ve bunlar aybaşı kanamalarında hissedilenden farklıdır. Ne var ki bu değişimlere kanserden başka nedenler de yol açmış olabilir.

Meme kanserini engelleyecek ilaçlar var mıdır?

Böyle ilaçlara henüz sahip değiliz. Ama bu alanda yoğun biçimde araştırmalar yapılmaktadır.

Meme kanserine yakalanan kadınlar iyileşebilir mi?

Kadından kadına değişir. Ama meme kanserine yakalanmış her 5 kadından 4'ünün, aradan beş yıl geçtikten sonra bile hâlâ yaşayabildiği görülmektedir. Hastalık erken teşhis edildiğinde, tedavi şansı büyük olur.

Erkeklerde de meme kanserine rastlanıyor mu?

Evet. Kanton Zürich'te her yıl 5-6 erkekte rastlanmaktadır.

KENDİ BAŞIMA NELER YAPABİLİRİM?

Düzenli olarak doktor kontrolundan geçin.

50 yaşından başlayarak her 2 yılda bir memelerinizi doktora muayene ettirmenizi öneririz, en iyisi bir kadın doktoruna başvurmaktır.

Ailedeki meme kanseri olayları için danışma

Anneniz, kız kardeşiniz ve/ya da kızınız meme kanseri mi? Bu durumlarda doktorunuza başvurarak, hangi tıbbi kontrollerin anlamlı olacağını danışın. Doktorunuzla yapacağınız bu görüşmenin ücreti, hastalık sigortasınca (Krankenkasse) ödenmektedir.

Memelerinizi kendiniz kontrol edin

Yaşamınızda memelerinizi kontrol etmeye ne kadar erken başlarsanız, ileride ortaya çıkacak her türlü değişmeyi o kadar iyi farkedebilirsiniz. Değişmelerin çoğu, aybaşı kanaması ya yaşlılıkla ilgilidir. Kontrol için en uygun zaman, aybaşı kanamasından sonraki günlerdir. Aybaşı kanaması olmayan kadınlar için en iyisi, ayın belirli bir gününü seçmektir.

MEME RÖNTGENİ: MAMOGRAFI

Mamografi nedir?

Mamografi, memelerin röntgen çekilerek muayene edilmesidir.

Mamografi ne işe yarar?

Mamografi memelerdeki değişimleri teşhis etmeye yarar. Özel olarak meme kanserini erken teşhis edebilmek için geliştirilmiştir. Doktorunuzla Mamographie konusunda konuşun ve bu röntgenin ücretini sorun.

Mamografi meme kanserini önler mi?

Hayır.

Mamografi'deki röntgen ışınları zararlı mıdır?

Bütün röntgen ışınları zararlı olabilir. Ama Mamografi'de röntgen ışınlarının miktarı o kadar azdır ki, sağlığa herhangi bir zarar vermesi beklenemez.

Ultraşal kontrolü ne zaman yapılır?

Ultraşal (Sonografie), memelerin kontrolü için

bir başka olanaktır. Ultraşal özellikle genç kadınlar için yapılır.

Mamografi ne zaman ve hangi sıklıkta yapılırsa anlamlı olur?

Bir riziko sözkonusuysa (örneğin memede düğüm biçiminde bir sertlik keşfedilmiyse ya da aileden biri meme kanseri ise), doktorlar kural olarak Mamografi çekilmesine karar verir. Röntgen gideri hastalık sigortasınca ödenmektedir.

Doktorlar çoğu zaman, 50-69 yaş arasındaki kadınlara, herhangi bir riziko olmasa bile, 2 yılda bir Mamografi çekirtmesini önermektedir. Ama bu konuda ek bir sigorta yaptırmamışsanız, bu röntgen giderleri kural olarak hastalık sigortasınca ödenmemektedir. Hastalık sigortanızdan ya da doktorunuzdan bu konuda bilgi isteyin. Daha fazla bilgiyi, «Meme kanseri – Mamografi ile erken teşhis» broşüründen edinebilirsiniz. (Sipariş için: Krebsliga Zürich).

ÜCRETSİZ DANIŞMA HİZMETLERİ

Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce

Zürich Kanser Birliği (Krebsliga Zürich)

- Zürich'te danışma hizmeti
Telefon 044 388 55 00
www.krebsliga-zh.ch
- Winterthur'da danışma hizmeti
Telefon 052 212 39 39

Genetik bakımdan kanser riskosu taşıyan kişiler için danışma

- Universitätsspital Zürich
Telefon 044 255 22 14

Telefon ya da internet yoluyla danışma

- **İsviçre Kanser Birliği'nin (Krebsliga Schweiz) Kanserle ilgili sorular için telefonu:**
Telefon 0800 11 88 11
- **Doktorlardan tıbbi danışma hizmeti**
Telefon 044 388 55 22
Doktorlar, her Salı günü öğleden sonra, saat 14-17 arası kanserle ilgili sorularınıza cevap veriyor
- **helpline@swisscancer.ch**
- **www.krebsforum.ch**

KENDİ MEMELERİNİ KONTROL ETMEK



Aynanın karşısında durun. Ellerinizi kalçalarınıza dayayın. Gözlemleyin: Memelerinizin renginde, biçiminde ya da büyüklüğünde her zamankinden farklı bir değişme var mı?



Aynanın karşısında durun. Ellerinizi ensenizde kenetleyin. Gözlemleyin: Memelerinizin renginde, biçiminde ya da büyüklüğünde her zamankinden farklı bir değişme var mı?



Aynanın karşısında durun. Ellerinizi ensenizde kenetleyin. Gövdenizi önce sola, sonra sağa doğru çevirin. Gözlemleyin: Memelerinizin renginde, biçiminde ya da büyüklüğünde her zamankinden farklı bir değişme var mı?



Parmaklarınızın ucuyla önce sol, sonra sağ memenizi yoklayın. Alışılmışın dışında düğüm biçiminde sertlikler var mı?



Parmaklarınızın ucuyla önce sol, sonra sağ koltuk altınızı yoklayın. Alışılmışın dışında düğüm biçiminde sertlikler var mı?

Meme derisinde ya da memenizin iç bölümlerinde normal dışı değişmeler farketterseniz, bir doktora, tercihen bir kadın doktoruna başvurmanızı öneririz. Bu muayenenin ücreti sizin Hastalık Sigortanızca ödenmektedir. Meme derisinde ya da memenizin iç bölümlerindeki her 10 değişikliğin 9'u kanser çıkmamaktadır. Bu bakımdan ilk değişiklikte hemen tedirgin olmanıza gerek yok.

HEMEN YANIBAŞINIZDA

Zürich Kanser Birliği (Krebsliga Zürich)

Kanserle ilgili soruları olan kişilere hizmet verir

Aşağıdaki hizmetleri ücretsiz olarak sunuyoruz

- Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce
- Kanserle ilgili her türlü sorularınız için danışma ve bilgilendirme
- Sigorta konusundaki sorular için danışma
- Almanca
- Telefonda bir doktorla yapılan danışma konuşması
(Her Salı öğleden sonra – 044 388 55 22)
- İnternette önemli bilgilere ulaşma konusunda yardım
- Kütüphanemizdeki kanserle ilgili kitaplardan yararlanma
- Bilgi, broşür ve kitapların postayla evinize gönderilmesi

Kanserli İnsanlar

ve aileleri ücretsiz olarak danışma ve destekleme hizmetlerimizden yararlanırlar.

Ayrıca danışma merkezimizde ya da evinizde, telefonla ya da yüz yüze konuşarak size yardıma hazırız.

Bizi ziyaret edin

ya da telefon edin – sizi bekliyoruz.
Bizi hemen yakınınızda bulacaksınız:

Zürich, Tel. 044 388 55 00

Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
www.krebsliga-zh.ch
info@krebsliga-zh.ch

Winterthur, Tel. 052 212 39 39

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

Broşür siparişleri için

Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsliga-zh.ch
Broşürleri Almanca, Arnavutça,
Boşnakça-Hırvatça-Sırpça, İtalyanca,
Portekizce, İspanyolca ve Türkçe olarak
edinebilirsiniz.



krebsliga zürich

I Yayına hazırlayanlar ve yayımcılar

Yayımcı Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00,
Fax 031 389 91 60, E-Mail info@swisscancer.ch, www.swisscancer.ch

Broşür metni Katja Ceesay-Egli, lic. phil., Zürich Üniversitesi Sosyal ve Önleyici Hekimlik Enstitüsü (ISPMZ) ve İsviçre Kanser Birliği'nden (Krebsliga Schweiz) Margaretha Maria Hubler, lic. phil., Zürich Kanser Birliği'yle birlikte çalışarak (Krebsliga Zürich)

Uzmanlık danışma PD Dr. phil. II Nicole Probst-Hensch ve Dr. med. Karin Faisst, her ikisi de Zürich Üniversitesi Sosyal ve Önleyici Hekimlik Enstitüsü'nden (ISPMZ), Dr. med. Daniel Schaetti, Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, Meilen

Çeviride eşgüdüm Kültürlerarası Bağlılığı Önleme ve Sağlığı Teşvik Kurumu (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung)

Çeviri Mustafa İdeli

Foto 7Pictures, Gümligen

Çizimler crivellis, Zürich

Tasarım Fruitcake, Worb

Basımevi J. Künzle AG, Zürich

© 2007

Krebsliga Schweiz, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Kantonale Krebsligen