

MAMOGRAFI VE MEME SAĞLIĞI

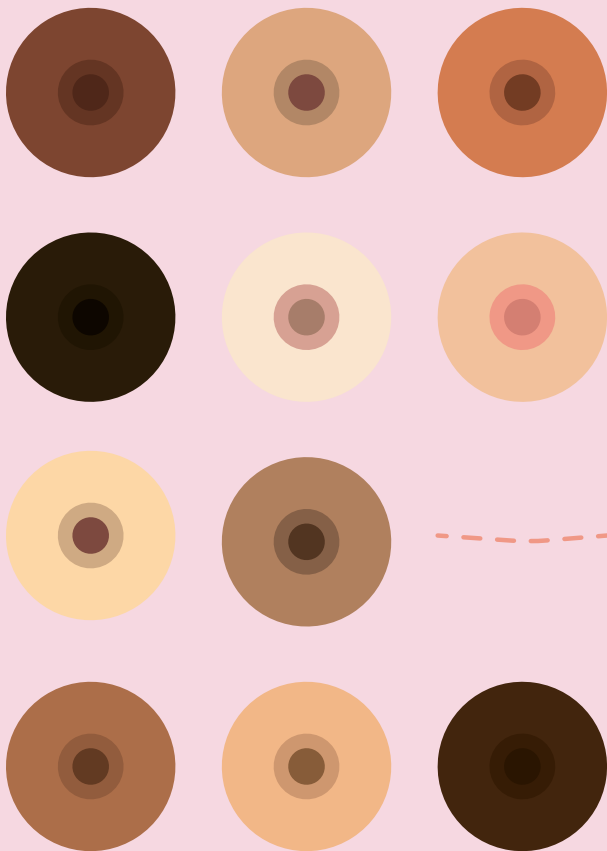


Om mammografi och brösthälsa på turkiska

Meme Kanseri Derneği'nin vizyonu hiç kimsenin meme kanserine yakalanmamasıdır. Bunu başarmak için meme kanseri araştırmalarına fon sağlıyor, etkilenenlere destek ve rehabilitasyon sunuyor ve meme kanseri konularında savunuculuk çalışmaları yürütüyoruz.

Düzenli mamografi ve kendi kendine muayene, meme kanserini mümkün olduğunca erken tespit etmek için önemlidir. Bir tümör ne kadar erken teşhis edilirse, prognoz ve tedavi şansı o kadar iyi olur.

Misyonumuz, herkesin çağrıldığında mamografiye gitmesi ve kendi memelerini kendisinin muayene etmesi için farkındalık yaratmaktır. Erken teşhis sayesinde çok daha fazla insan meme kanserinden kurtulabiliyor.



Memelerinize dikkat edin

Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser türüdür ve İsveç'te her yıl yaklaşık 9 000 kadın ve 60 erkeği etkilemektedir.

Meme kanseri, memenin kötü huylu bir tümörüdür. Meme kanserinin farklı türleri vardır. Bazıları yavaş, bazıları hızlı büyür.

Günümüzde, giderek daha fazla insan meme kanserinden kurtulmaktadır. Bunun nedeni, daha fazla tümörün erken teşhis edilmesi ve yeni ve daha iyi tedavi seçenekleridir.

40 ile 74 yaş arasındaki tüm kadınlar mamografiye çağrılmaktadır. Mamografi çeiktirerek ve memelerinizi kendiniz inceleyerek zaman içindeki değişiklikleri tespit etme şansınız olur. Memelerinizi takip etmek basit bir hayat sigortası olabilir.

Bu broşür size mamografi, nasıl çalıştığı ve memelerinizi kendi kendinize nasıl muayene edebileceğiniz hakkında daha fazla bilgi verir.

Mamografi hakkında

Mamografi, küçük tümörleri parmaklarınızla hissetmeden ve hastalık herhangi bir belirtiye neden olmadan önce tespit edebilen bir röntgen muayenesidir.

Meme kanserlerinin %65 gibi büyük bir çoğunluğu mamografi ile tespit edilmektedir. Düzenli mamografi çektirenler arasında hayatta kalma oranları neredeyse iki katına çıkmıştır.

Nasıl çalışır

1. Mamografi muayenesi için çağrıldınız

Davet, posta yoluyla gönderilen bir mektup yoluyla gelir. Muayenenin yapılacağı gün ve saati belirtir.

2. Hazırlık

Muayene bir radyograf tarafından yapılır. Bazı soruları cevaplamanız ve ardından vücudunuzun üst kısmını soymanız gerekecek. Radyograf herhangi bir değişiklik olup olmadığını görmek için memelerinize bakacaktır.

3. Muayene

Memelerin röntgeni tek tek çekilir. Meme birkaç saniye boyunca iki plaka arasında sıkıştırılır. Her memeden iki ila üç görüntü alınır. Tüm ziyaret yaklaşık 30 dakika sürmektedir. Dilerseniz yanınızda size eşlik edecek birini getirebilirsiniz.

4. Muayenenin yanıtlarını alacaksınız

Yanıt, radyologlar görüntüleri inceledikten birkaç hafta sonra size mektupla gönderilecektir.

5. Eğer geri gelmeniz gerekirse

Nadir durumlarda daha detaylı inceleme için tekrar gelmeniz gerekebilir. Bunun nedeni görüntülerin yeterince net olmaması veya doktorların araştırmak istedikleri bir değişiklik tespit etmeleri olabilir.

Muayene memeler için tehlikeli veya zararlı değildir

Göğüs sıkıştığında biraz rahatsız edici ve ağrılı olabilir. Rahatlamaya çalışarsanız genellikle daha iyi hissedersiniz.

Memeye baskı yapılarak kalınlık azaltılır ve röntgen ışınlarının daha kolay geçmesi sağlanır. Bu, görüntü kalitesini artıracak ve herhangi bir değişiklik olup olmadığını değerlendirmeyi kolaylaştıracaktır. Muayene sırasında memeye baskı yapılması tehlikeli veya zararlı değildir.



brostcancerforbundet.se web sitesinde arapça, ingilizce, türkçe, farsça ve somalicede bilgiler mevcuttur.

Mamografi hakkında sorular ve cevaplar

Her çağrıldığınızda mamografi çektirmek zorunda mısınız?

Evet, her çağrıldığınızda gitmeniz önemlidir. Doktorlar, zaman içindeki değişiklikleri görmek için önceki muayenelerden alınan görüntüleri karşılaştırır.

İmplantınız varsa muayene yapabilir misiniz?

Evet, ama implantlarınız varsa personele söyleyin.

Personel kadın mı?

Mamografi alanında çalışan hemşirelerin neredeyse tamamı kadındır. Ancak erkek personel de vardır. Bir kadın tarafından muayene edilmek istiyorsanız bize önceden bildirin.

Hamileysem veya emziriyorsam mamografi çektirebilir miyim?

Evet. Mamografiden kaynaklanan radyasyon dozu o kadar düşüktür ki fetüse ulaşma riski olmadığı gibi anne sütünü de etkilemez. Emziriyorsanız, muayeneden önce memelerinizi sağmaya çalışın.

Tercümana veya başka bir yardıma ihtiyacınız varsa

Tercümana ihtiyacınız varsa veya bir engeliniz varsa ve ziyaret sırasında yardıma ihtiyacınız varsa mamografi departmanı ile önceden iletişime geçin.

Meme kanseri, tanı ve tedavisi hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, web sitemizi ziyaret edin brostcancerforbundet.se



Memelerinizi her ay muayene edin

Meme kanserinin erken teşhisi prognozu iyileştirir. Bu nedenle mamografi muayeneleri arasında kendi kendinize meme muayenesi yapmanız önemlidir.

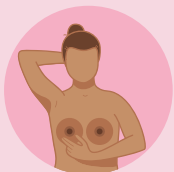
Nasıl yapılır



Bir aynanın karşısına geçin. Kollarınızı boynunuzun arkasına yerleştirin ve formunuzu inceleyin. Memeler her zamanki şekil ve büyüklükte mi?



Nodül ve yumru olup olmadığını kontrol edin. Memeler aynı sertlikte mi? Düz parmaklarınızı kullanın ve küçük dairesel hareketlerle hissedin. Koltuk altını da inceleyin.



Ayrıca memeleri yatar pozisyonda, bir elinizi başınızın altında tutarak inceleyin. Tavsiyeler! Birçok kişi memelerini duşta incelemeyi daha kolay bulur. Memeler sabunlandıktan sonra, herhangi bir düzensizliği ve değişikliği tespit etmek daha kolay olabilir.

Her meme farklıdır ve yumrular yaygındır. Büyük çoğunluğu tamamen zararsızdır. Memelerinizi düzenli olarak muayene ederseniz, genellikle nasıl hissettiklerini öğrenecek ve değişiklikleri daha kolay tespit edebileceksiniz. İyi bir ölçüt, memelerinizi ayın aynı zamanında hissetmektir.

O zaman tıbbi yardım almalısınız

Aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz muayene olmak için sağlık kuruluşuna başvurmalısınız:

- Memede yeni bir kitle.
- Meme şekli değişti.
- Yeni bir çukur veya geri çekilmiş meme ucu.
- Meme kırmızıya döndü.
- Meme üzerinde iyileşmeyen yaralar.
- Meme ucundan sıvı (kahverengi, berrak veya kanlı olabilir) çıkar.
- Memenin bir kısmında cilt gözenekleri daha görünür hale gelmiştir.

Adet döneminizden önce yeni bir yumru fark ederseniz, sağlık uzmanınızla iletişime geçmeden önce adet döneminizin bitmesini bekleyebilirsiniz. Adet döneminizin ne zaman sona erdiğini kontrol edin ve yumru hala oradaysa sağlık uzmanınıza başvurun.

Hangi gün sizin sıkma gününüz olacak?

Her ay memelerinizi muayene etmeniz için bir hatırlatma almak üzere Sıkma Günü uygulamasını indirin. Uygulama, bunun nasıl yapılacağına dair talimatlar ve resimler içerir. Birden fazla dilde



İsveç Meme Kanseri Derneği, İsveç'in yalnızca meme kanserine odaklanan tek çıkar kuruluşudur. Birçoğumuz, hasta ya da bakıcı olarak meme kanseri teşhisi ile yaşamının nasıl bir şey olduğunu biliyoruz. Hiç kimseye meme kanseri teşhisi konulmaması vizyonuna ulaşmak için araştırmalara fon sağlıyor, önleme konusunda bilgi yayıyor ve meme kanseri konularında kamuoyunu teşvik ediyoruz.

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm
08-546 40 530
info@brostcancerforbundet.se
brostcancerforbundet.se

Bu broşür AstraZeneca'nın finansal desteği ile çevrilmiştir