



Life

Vita

A Life Sağlık Grubu Yayın Organıdır

Ekim 2026

Sayı 1

www.alifesaglikgrubu.com.tr

Meme Kanseri Özel Sayısı

**Tedavi sürecinde
psikolojik destek
neden önemli?**

**Meme
görüntüleme
yöntemleri bize
ne anlatır?**

**Doğru beslenme
tedavi sürecini
nasıl destekler?**

**Erken tanı neden
hayat kurtarır?**



**Meme
Kanserinde
Erken
Fark Et,
Geç Kalma.**



A LIFE SAĞLIK DERGİSİ
Meme Kanseri Özel Sayısı • EKİM • 2026

İmtiyaz Sahibi / Yayın Sahibi
A Life Sağlık Grubu

Yayın Kurulu Başkanı
Mustafa FETTAHLI

Genel Yayın Yönetmeni:
Ercan TOKYÜREK

Editör:
Seda Nur ARSLAN

Editoryal Tasarım ve Görsel Yönetim:
Neslihan MERT

Tıbbi / Bilimsel Danışmanlar:

Prof. Dr. Bahadır KÜLAH
Uzm. Dr. Enes Nusret ÇELİK
Klinik Psikolog Bikem Zeynep YAZICI USTA
Diyetisyen Elif Nur ARSLANKOÇ

Yayınlayan
A Life Sağlık Grubu

Bu yayın sağlık alanında genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. İçerikler tanı ve tedavi amacı taşımaz. Tanı ve tedavi süreçleri kişiye özeldir ve uzman hekim değerlendirmesi gerektirir.

İçindekiler

04 – Editörden

05 – A Life’ı Tanıyalım

06 – Meme Kanserinde Erken Tanı Neden Bu Kadar Önemli?

10 – Meme Kanserinin İşaretlerini Tanıyor Musunuz?

18 – Risk Faktörlerini Bilmek Neden Önemli?

20 – Kendi Kendine Meme Kontrolü: Bedeninizi Tanıyın

26 – Genel Cerrahi | Bahadır KÜLAH

30 – Radyoloji | Enes Nusret ÇELİK

34 – Klinik Psikoloji | Bikem Zeynep YAZICI USTA

38 – Beslenme ve Diyetetik | Elif Nur ARSLANKOÇ

44 – Bil Bulgudan Tanıya: Süreç Nasıl İlerler?

48 – Meme Kanserinde Tedavi Neden Kişiye Özeldir?

52 – Doğru Bilinen Yanlışlar

56 – Meme Sağlığı Sözlüğü

58 – Tedavi Sürecinde Yaşam

64 – Hocalarımızdan Bir Cümle

66 – İletişim & Randevu

Editörden

Seda Nur ARSLAN

Kurumsal İletişim ve Reklam Sorumlusu

Sağlık, yalnızca hastalıklarla karşılaştığımızda hatırlamamız gereken bir konu değil; yaşamın her döneminde bilgiyle, farkındalıkla ve doğru adımlarla korunması gereken en değerli alanlardan biridir. Bu düşünceden yola çıkarak hazırladığımız A Life Sağlık Dergisi'nin ilk sayısıyla sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

İlk sayımızın dosya konusunu meme kanseri farkındalığına ayırdık. Meme kanserinde erken farkındalık ve düzenli kontroller, tanı sürecinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle bu sayıda; meme sağlığından erken tanıya, görüntüleme yöntemlerinden tedavi seçeneklerine, psikolojik destekten beslenmeye kadar pek çok başlığı alanında uzman hekim ve sağlık profesyonellerimizin katkılarıyla ele aldık.

Amacımız yalnızca sağlık bilgisi sunmak değil; merak edilen konuları anlaşılır bir dille paylaşmak, doğru bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmak ve sağlık konusunda bilinçli adımlar atılmasına katkı sağlamak. Bundan sonraki sayılarımızda da farklı sağlık başlıklarını uzman görüşleri, güncel bilgiler ve A Life'tan gelişmelerle sizlere ulaştırmaya devam edeceğiz.

İlk sayımızın daha fazla kişide farkındalık oluşturmalarını ve sağlığını ertelemeden korumanın önemini hatırlatmasını diliyoruz.

Keyifli okumalar.



A Life'ı Tanıyalım

A Life Sağlık Grubu olarak sağlık hizmetini yalnızca tanı ve tedavi süreciyle sınırlı görmüyor; koruyucu sağlık hizmetlerinden ileri tanı ve tedavi uygulamalarına kadar uzanan bütüncül bir yaklaşımı benimsiyoruz. Her hastanın farklı bir hikâyesi, farklı bir ihtiyacı olduğuna inanıyor; sağlık yolculuğunun her aşamasında güven, doğru bilgilendirme ve insan odaklı hizmet anlayışını ön planda tutuyoruz.

Ankara'da Etimesgut, Pursaklar ve Altındağ hastanelerimizle farklı branşlarda hizmet sunarken, alanında deneyimli hekimlerimiz ve sağlık profesyonellerimizle multidisipliner bir çalışma anlayışını sürdürüyoruz. Farklı uzmanlık alanlarının bir arada değerlendirme yapabilmesi, hastalarımızın ihtiyaçlarına bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşabilmemizi sağlıyor.

A Life'ta sağlık hizmetinin merkezinde insan vardır. Hastalarımızın kendilerini güvende, anlaşılmış ve doğru şekilde yönlendirilmiş hissetmelerini önemsiyor; sağlıkla ilgili bilgiye ulaşmanın da nitelikli sağlık hizmetinin önemli bir parçası olduğuna inanıyoruz.

Bu anlayışla hayata geçirdiğimiz A Life Sağlık Dergisi ile uzmanlarımızın bilgi ve deneyimlerini daha geniş kitlelerle buluşturmayı, sağlık konusunda farkındalığı artırmayı ve doğru bilgiyi anlaşılır bir dille paylaşmayı amaçlıyoruz.

A Life'ta Sağlığınız Özel.



A Life Sağlık Grubu
Altındağ Hastanesi

A Life Sağlık Grubu
Ankara Hastanesi

A Life Sağlık Grubu
Kuzey Ankara Hastanesi



TARAMANI
PLANLA



DOKTORUNA
DANIŞ



FARK ET



KONTROL ET



ERTELEME

Erken Teşhis Hayat Kurtarır!

Kendin İçin Bugün Harekete Geç!

Meme Kanserinde Erken Tanı Neden Bu Kadar Önemli?

Fark etmek bazen küçük bir değişiklikle başlar. O değişikliği önemsemek ise sağlık yolculuğunun en değerli adımlarından biri olabilir.

Meme sağlığı söz konusu olduğunda en sık duyduğumuz kavramlardan biri "erken tanı"dır. Ancak erken tanı yalnızca belirli aralıklarla yapılan bir tetkikten ya da kişinin zaman zaman kendi memesini kontrol etmesinden ibaret değildir. Aslında erken tanı; kişinin kendi bedenini tanıması, olağan dışı değişiklikleri fark etmesi, risk faktörlerini bilmesi ve gerekli durumlarda profesyonel sağlık değerlendirmesine zamanında başvurmasıyla başlayan bütüncül bir süreçtir.

Meme kanseri erken dönemlerinde her zaman ağrıya veya kişinin günlük yaşamını etkileyen belirgin şikâyetlere yol açmayabilir. Bu nedenle "Bir sorun olsaydı mutlaka hissederdim" düşüncesi yanıltıcı olabilir. Bazı değişiklikler oldukça küçük başlayabilir; hatta kimi zaman kişi tarafından fark edilmeden görüntüleme yöntemleriyle saptanabilir. Düzenli kontrollerin ve uygun kişilerin uygun zamanda tarama programlarına katılmasının önemi de burada ortaya çıkar.

Erken dönemde yapılan değerlendirme, şüpheli bir bulgunun henüz daha ileri bir aşamaya ulaşmadan araştırılmasına olanak sağlayabilir. Böylece hem tanı süreci daha kontrollü ilerleyebilir hem de hastalığın özelliklerine göre farklı tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesi mümkün olabilir.



Erken Tanı, Tedavinin Yönünü Değiştirebilir

Meme kanseri tek tip bir hastalık değildir. Hastalığın türü, biyolojik özellikleri, büyüklüğü, çevre dokularla ilişkisi ve vücudun başka bölgelerine yayılım gösterip göstermediği tedavi planının belirlenmesinde önemli rol oynar.

Bu nedenle tanının hangi aşamada konulduğu yalnızca "kanser var mı, yok mu?" sorusunun cevabını vermez; aynı zamanda tedavinin nasıl planlanabileceğini de etkiler.

Erken dönemde saptanan bazı meme kanserlerinde cerrahi seçenekler, sistemik tedaviler ve radyoterapi farklı biçimlerde planlanabilir. Hastanın yaşı, genel sağlık durumu, tümörün özellikleri ve kişisel koşulları göz önüne alınarak multidisipliner bir yaklaşım oluşturulur.

Burada önemli olan, her hastanın sürecinin birbirinden farklı olduğunun bilinmesidir. Başka bir hastanın tedavi deneyimi, bir başkasının yaşayacağı süreci birebir göstermez. Günümüzde meme kanseri tedavisi giderek daha fazla kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımı doğrultusunda planlanmaktadır.

"Elime Bir Kitle Gelmiyor, O Hâlde Sorun Yok" Demek Doğru mu?

Meme kanseri denildiğinde pek çok kişinin aklına ilk olarak memede ele gelen bir kitle gelir. Gerçekten de yeni ortaya çıkan bir kitle veya sertlik değerlendirilmesi gereken bulgulardan biridir. Ancak meme sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken değişiklikler yalnızca bununla sınırlı değildir.

Memenin görünümünde veya şeklinde yeni bir değişiklik, meme cildinde çekilme veya belirgin farklılık, meme başında içe doğru çekilme, olağan dışı akıntı, meme başı veya çevresindeki cilt değişiklikleri ve koltuk altında yeni fark edilen şişlikler de değerlendirilmesi gereken durumlar arasında olabilir.

Bununla birlikte bu belirtilerden birinin bulunması kişinin mutlaka meme kanseri olduğu anlamına gelmez. Memede ortaya çıkan değişikliklerin pek çoğunun iyi huylu nedenleri de bulunabilir.

Buradaki temel mesaj korkmak değil, ertelememektir.

Kişinin kendi kendine bir tanı koymaya çalışması yerine yeni veya devam eden bir değişiklik fark ettiğinde sağlık profesyoneline başvurması doğru yaklaşım olacaktır.

KENDİNE SOR

Meme Kanserinde Farkındalık Nerede Başlar?



Bedenini
Tanı



Belirtileri
Bil



Düzenli
Kontrol



Taramanı
Yaptır



Erken
Davran

Meme Kanserinin İşaretlerini Tanıyormusunuz?

Bedeninizde meydana gelen her değişiklik hastalık anlamına gelmez. Ancak yeni ortaya çıkan, devam eden veya alışık olmadığınız bir değişikliği fark etmek ve gerektiğinde değerlendirmek, meme sağlığının önemli bir parçasıdır.

Meme kanseri denildiğinde pek çok kişinin aklına ilk olarak memede ele gelen bir kitle gelir. Oysa meme kanserinin işaretleri yalnızca kitleyle sınırlı değildir. Memenin görünümünde, şeklinde, cildinde veya meme başında ortaya çıkan bazı değişiklikler de değerlendirilmesi gereken bulgular arasında yer alabilir.

Meme dokusu yaşam boyunca aynı kalmaz. Adet döngüsü, gebelik, emzirme, menopoz, kilo değişimleri ve hormonal faktörler memenin yapısını ve hassasiyetini etkileyebilir. Bu nedenle önemli olan, memenin her zaman aynı görünmesi değil; kişinin kendisi için normal olan görünümü ve dokuyu tanımasıdır.

Bedeninizi tanıdığınızda yeni ortaya çıkan bir değişikliği fark etmeniz de kolaylaşır.



Memede Yeni Bir Kitle veya Sertlik

Meme kanseriyle ilişkilendirilen en bilinen bulgulardan biri memede veya koltuk altında fark edilen yeni bir kitle ya da sertliktir.

Ancak memede fark edilen her kitle kanser anlamına gelmez. Kistler, fibroadenomlar ve hormonal değişiklikler gibi iyi huylu nedenler de memede kitle veya farklı bir doku hissine yol açabilir.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, daha önce olmayan bir kitlenin ortaya çıkması veya kişinin meme dokusunda alışık olmadığı bir farklılık hissetmesidir.

Yeni fark edilen bir kitleyi yalnızca ağrı yapıp yapmadığına göre değerlendirmek doğru değildir. Ağrısız olması, değişikliğin önemsiz olduğu anlamına gelmez. Benzer şekilde ağrılı olması da mutlaka ciddi bir hastalığa işaret etmez.

Yeni fark edilen bir kitle veya sertliğin sağlık profesyoneli tarafından değerlendirilmesi önemlidir.

Memenin Boyutunda veya Şeklinde Değişiklik

İki memenin tamamen aynı büyüklükte veya aynı biçimde olması gerekmez. Pek çok kişide doğal olarak iki meme arasında küçük farklılıklar bulunabilir.

Ancak daha önce olmayan bir asimetri ortaya çıkması, bir memenin şeklinde belirgin değişiklik görülmesi, memenin belirli bir bölümünde şişlik oluşması veya meme konturunda farklılaşma fark edilmesi değerlendirilmelidir.

Özellikle değişiklik yalnızca bir memede ortaya çıkıyor ve devam ediyorsa bunu göz ardı etmemek gerekir.



Meme Cildindeki Değişikliklere Dikkat

Meme sağlığı söz konusu olduğunda yalnızca meme dokusuna değil, cilt görünümüne de dikkat etmek önemlidir.

Meme cildinde yeni ortaya çıkan;

- Çekinti veya çukurlaşma,
- Kalınlaşma,
- Açıklanamayan kızarıklık,
- Şişlik,
- Yüzey yapısında belirgin değişiklik

gibi bulgular değerlendirme gerektirebilir.

Bazı durumlarda cilt yüzeyi portakal kabuğunu andıran bir görünüm kazanabilir. Bu tür değişikliklerin farklı nedenleri bulunabilse de yeni gelişen ve devam eden bir cilt değişikliğinin ihmal edilmemesi önemlidir.

Meme Başındaki Değişiklikler de Bir İşaret Olabilir

Meme başının görünümü kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kişilerde meme başının içe dönük olması doğuştan gelen normal bir özellik olabilir.

Ancak daha önce dışa dönük olan bir meme başının yeni dönemde içeri doğru çekilmeye başlaması dikkate alınması gereken bir değişiktir.

Meme başı veya çevresinde; **yeni gelişen içe çekilme, kabuklanma, yara, kızarıklık, kalıcı tahriş veya cilt yapısında değişiklik görülmesi durumunda değerlendirme yapılmalıdır.**

Önemli olan yine kişinin kendi normalini bilmesi ve daha önce bulunmayan bir değişikliği fark etmesidir.

Meme Başından Gelen Akıntı Her Zaman Normal midir?

Meme başı akıntısının pek çok farklı nedeni olabilir ve her akıntı meme kanseri anlamına gelmez.

Gebelik ve emzirme dönemleri dışında ortaya çıkan, özellikle kendiliğinden başlayan, tek memeden gelen veya kanlı görünümlü meme başı akıntıları değerlendirilmesi gereken bulgular arasındadır.

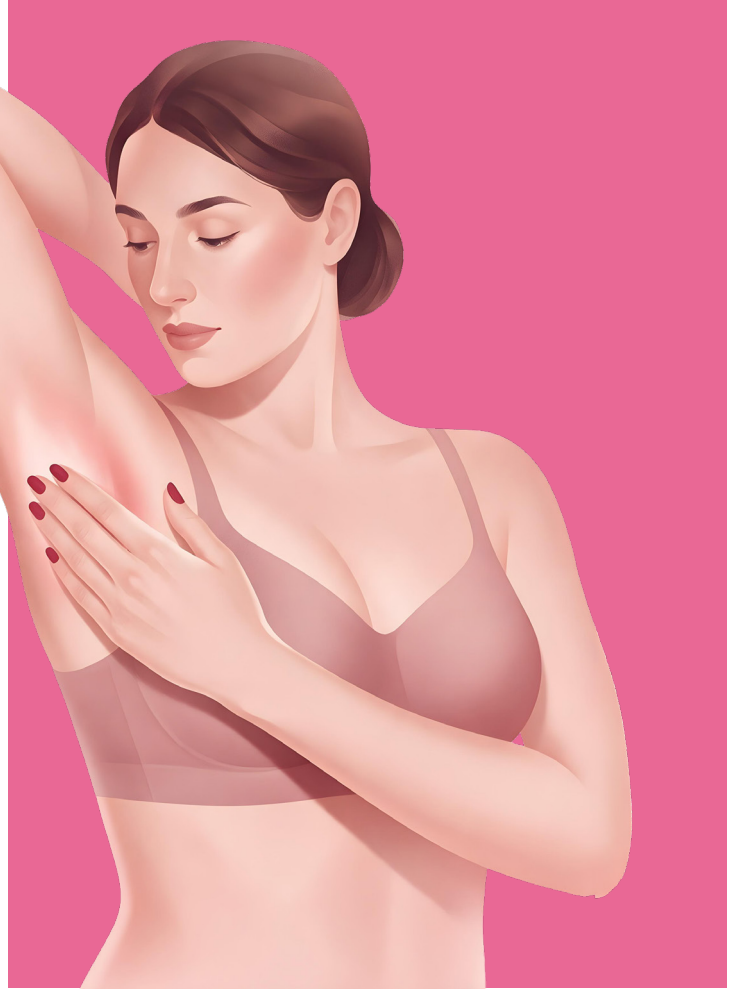
Akıntının rengi, tek memeden mi yoksa iki memeden mi geldiği, kendiliğinden mi ortaya çıktığı ve başka bir değişikliğin eşlik edip etmediği hekim değerlendirmesinde önem taşır.

Koltuk Altını Unutmayın

Meme sağığından söz ederken çoğı zaman yalnızca meme bölgesine odaklanılır. Oysa koltuk altındaki değışiklikler de önemlidir.

Koltuk altında veya köprücük kemiğı çevresinde yeni fark edilen bir şişlik ya da kitle farklı nedenlerle ortaya çıkabilir. Enfeksiyonlar ve başka iyi huylu durumlar da lenf bezlerinin büyümesine neden olabilir.

Ancak nedeni açıklanamayan ve devam eden yeni bir şişliğı değerlendirilmesi gerekir.



Meme Ağrısı Kanser Belirtisi midir?

Meme ağrısı oldukça sık görülen bir yakınmadır ve çoğı zaman hormonal değışiklikler gibi kanser dışı nedenlerle ilişkilidir. Bu nedenle yalnızca meme ağrısının bulunması doğrudan meme kanseri anlamına gelmez.

Bununla birlikte tek bir bölgede devam eden, yeni başlayan veya beraberinde başka bir meme değışikliğınin de bulunduğu ağrıların değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Buradaki amaç her ağrıda endişelenmek değıl; alışılmışın dışında ve devam eden değışiklikleri önemsemektir. Ancak nedeni açıklanamayan ve devam eden yeni bir şişliğı değerlendirilmesi gerekir.



Her Değişiklik Meme Kanseri Demek Değildir

Meme sağlığı konusunda en önemli dengelerden biri budur.

Bir tarafta belirtileri görmezden gelmemek gerekirken diğer tarafta her değişikliğin meme kanseri olduğu düşüncesi gereksiz kaygıya yol açabilir.

Memede ortaya çıkan kitlelerin, hassasiyetlerin, cilt değişikliklerinin veya akıntıların birçok farklı nedeni bulunabilir. Bunların hangisinin önemli olduğuna yalnızca görünümüne veya kişinin kendi değerlendirmesine bakarak karar vermek mümkün olmayabilir.

Bu nedenle amaç kendi kendine tanı koymak değil, yeni veya açıklanamayan bir değişiklik olduğunda doğru değerlendirmeye ulaşmaktır.



“Biraz Bekleyeyim, Geçer” Demek Yerine...

Meme sağlığıyla ilgili bir değişikliği fark eden kişiler bazen korku, yoğunluk veya “nasıl olsa önemli değildir” düşüncesi nedeniyle sağlık kuruluşuna başvurmayı erteleyebilir.

Oysa erken değerlendirme hem olası bir sağlık sorununun zamanında ele alınmasını sağlar hem de değişikliğin iyi huylu olduğu durumlarda kişinin yaşadığı belirsizliğin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir.

Meme sağlığında farkındalık, sürekli kaygı içinde olmak anlamına gelmez.

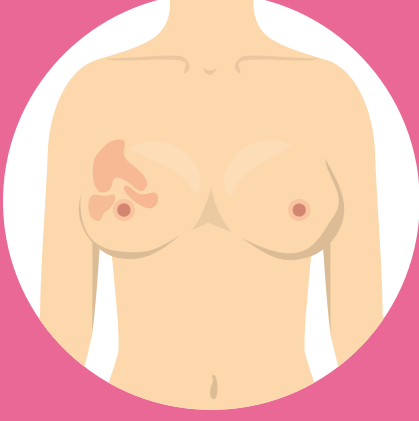
Tam tersine farkındalık; bedeninizi tanımak, değişiklikleri gözlemlemek, kontrollerinizi aksatmamak ve gerektiğinde zamanında harekete geçmek anlamına gelir.

“

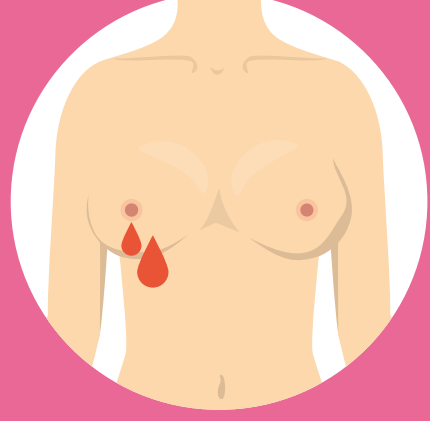
**Bedeninizin verdiği
her işaret hastalık
anlamına gelmez;
ancak yeni bir
değişikliği fark
ettiğinizde onu
ertelememek
önemlidir.**

”

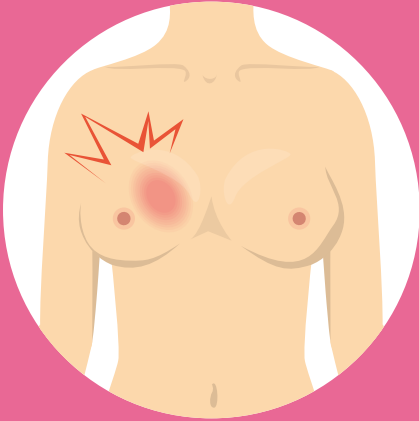
Hangi Değişiklikleri Önemsemeliyiz?



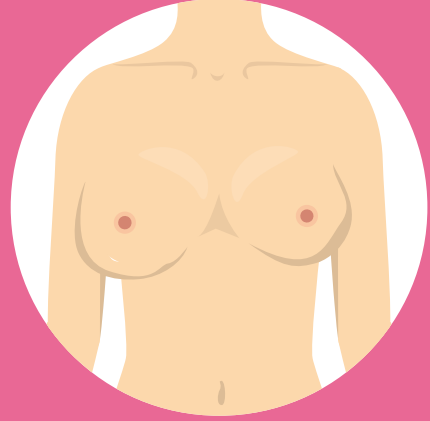
Cilt Değişiklikleri



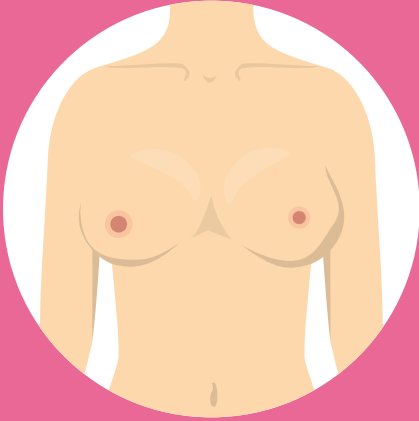
Meme Ucundan Akıntı



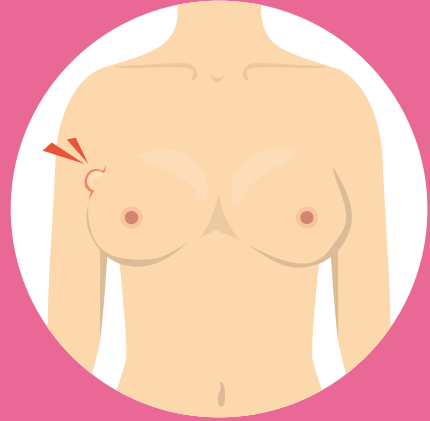
Genel Ağrı



şekil Değişiklikleri



Meme Ucu
Değişiklikleri



Kitleler veya Nodüller

Biraz dur... ve kendine bak.

Hayatın temposunda kendimizi ihmal edebiliyoruz.
Oysa bedeninin sana hep bir şeyler anlatır.

Dinlemeyi unutma.

**Meme kanseri erken fark edildiğinde
tedavi edilebilir.**



Bugün kendin için bir adım at.
Çünkü en önemli şey sensin.

Risk Faktörlerini Bilmek Neden Önemli?

Meme kanseri için tek bir neden yoktur. Yaş, aile öyküsü, genetik yatkınlık, hormonal özellikler ve yaşam biçimiyle ilişkili birçok unsur kişinin riskini birlikte etkileyebilir. Ancak bir risk faktörüne sahip olmak, kişinin mutlaka meme kanseri olacağı anlamına gelmez. Aynı şekilde bilinen hiçbir risk faktörünün bulunmaması da riskin tamamen ortadan kalktığını göstermez.

Risk faktörlerini bilmenin amacı korku oluşturmak değil, kişinin kendi sağlık durumunu daha iyi tanımasını ve uygun takip planının belirlenmesini sağlamaktır.

Hangi Faktörler Önemli?

Yaş: Meme kanseri riski yaş ilerledikçe artabilir.

Aile öyküsü: Özellikle yakın akrabalarda meme veya yumurtalık kanseri bulunması risk değerlendirmesinde önem taşır.

Genetik yatkınlık: BRCA1 ve BRCA2 gibi bazı kalıtsal gen değişiklikleri meme kanseri riskini artırabilir. Ancak genetik testler herkese rutin olarak uygulanmaz; aile ve kişisel sağlık öyküsüne göre değerlendirilir.

Meme yoğunluğu ve kişisel meme öyküsü: Yoğun meme dokusu veya daha önce saptanmış bazı meme hastalıkları takip planını etkileyebilir.

Hormonal ve üreme faktörleri: Adet başlangıç yaşı, menopoz dönemi, gebelik öyküsü ve bazı hormon tedavileri genel risk değerlendirmesinde dikkate alınabilir.

Yaşam biçimi: Fiziksel hareketsizlik, fazla kilo ve alkol kullanımı gibi bazı faktörler meme kanseri riskindeki artışla ilişkilendirilmektedir. Sağlamaktır.

Ailemde Meme Kanseri Yoksa Riskim Yok mu?

Hayır. Aile öyküsü önemli bir risk faktörü olsa da meme kanseri yalnızca ailesinde hastalık bulunan kişilerde görülmez. Bu nedenle "Ailemde yok, bende de olmaz" düşüncesi doğru değildir.

Önemli olan kişinin kendi bedenini tanıması, kontrollerini aksatmaması ve bireysel risk durumunu sağlık profesyoneliyle değerlendirmesidir.

"Riskinizi bilmek korkmak için değil, size uygun takip planını oluşturabilmek için önemlidir."

Bekletmeyin, kontrol ettirin!

Her yıl düzenli meme taraması yaptırmak, geleceğinizi güvence altına alır. Sağlığınızı ertelemeyin, bugün kontrolünüzü planlayın.



alifesaglikgrubu.com.tr

Kendi Kendine Meme Kontrolü: Bedeninizi Tanıyın

Meme sağlığında farkındalığın en önemli adımlarından biri, kişinin kendi bedenini tanımasıdır. Memenizin normal görünümünü, dokusunu ve zaman içinde gösterdiği doğal değişiklikleri bilmek; daha önce olmayan bir farklılığı fark etmenizi kolaylaştırabilir.

Kendi kendine meme kontrolünün amacı kişinin kendi kendine tanı koyması değildir. Asıl amaç, "Benim için normal olan ne?" sorusunun cevabını bilmek ve yeni ortaya çıkan bir değişikliği gözden kaçırmamaktır.

Meme dokusu adet döngüsü, hormonal değişiklikler, gebelik, emzirme, menopoz, kilo değişimleri ve yaş gibi birçok etkene bağlı olarak farklılaşabilir. Bu nedenle tek bir kontrol sırasında hissedilen her farklılık hastalık anlamına gelmez. Önemli olan yeni gelişen, devam eden veya alışık olmadığınız değişiklikleri fark etmektir.

Aynada Gözlemleyin

Kontrolün ilk aşaması yalnızca bakmak olabilir. Aynanın karşısında önce kollarınız yanınızdayken, ardından kollarınızı yukarı kaldırarak memelerinizi gözlemleyebilirsiniz.

Burada amaç iki memenin tamamen aynı olup olmadığını kontrol etmek değildir; doğal asimetri oldukça yaygındır. Daha önce olmayan bir değişiklik olup olmadığına dikkat edilmelidir.

Özellikle;

- Meme boyutunda veya şeklinde yeni gelişen farklılık,
 - Ciltte çekilme veya çukurlaşma,
 - Belirgin şişlik,
 - Kızarıklık veya kalınlaşma,
 - Meme başının yeni dönemde içe çekilmesi
- gibi değişiklikler önemsenmelidir.

Meme Dokusunu Tanıyın

Ayakta, duş sırasında veya uzanırken meme dokusunu nazikçe değerlendirebilirsiniz. Parmak uçlarından çok parmakların iç yüzeyini kullanarak meme dokusunu sistematik biçimde hissetmek, normal yapınızı tanımanıza yardımcı olabilir.

Kontrol sırasında yalnızca memenin ortasına değil, memenin tamamına ve koltuk altına kadar uzanan bölgeye dikkat etmek önemlidir.

Amaç "bir kitle bulmaya çalışmak" değil, sizin için olağan olan meme dokusunu tanımadır. Böylece ilerleyen dönemde ortaya çıkan yeni bir sertlik veya farklılık daha kolay fark edilebilir.

Kendi Kendine Meme Kontrolü

Aylık öz muayenede hareket yönlerini takip ederek meme dokusunu ve koltuk altı bölgesini gözlemleyin.

1

Koltuk altından başlayın.



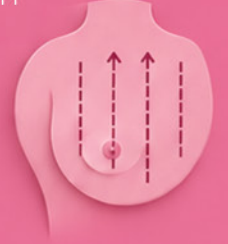
2

Parmak uçlarınızı hafif basınçla aşağı ve yukarı hareket ettirin



3

Tüm meme dokusunu şeritler halinde tarayın



4

Meme başı çevresini dairesel hareketlerle kontrol edin.



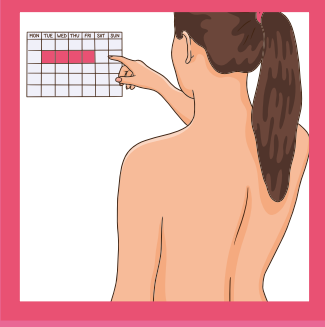
5

Yeni bir değişiklik fark ederseniz hekime başvurun.

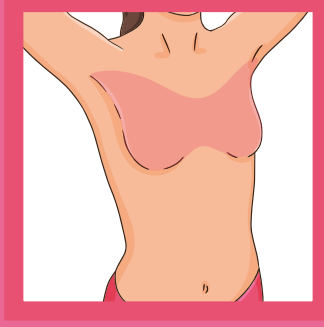


Şu an kendin için 1 dakika ayırabilirsin.

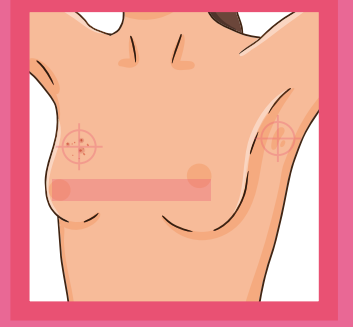
Küçük bir kontrol, büyük bir fark yaratabilir.



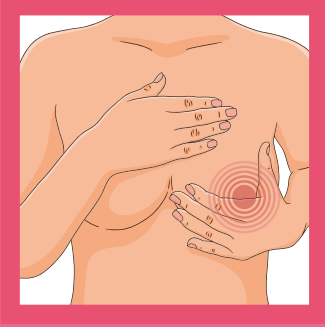
Ayda 1 kez kontrol edin.
(Adetten 7–10 gün sonra)



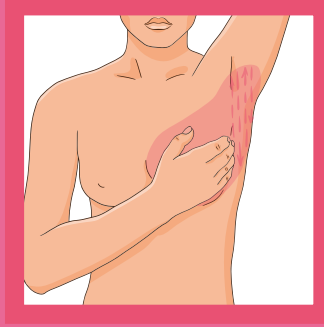
Önce kollarınızı kaldırarak,
ardından indirerek inceleyin.



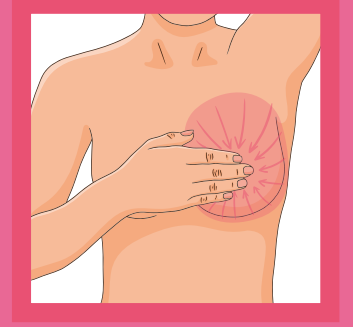
Kitle, şişlik, kızarıklık veya şekil
değişikliği olup olmadığını
gözlemleyin.



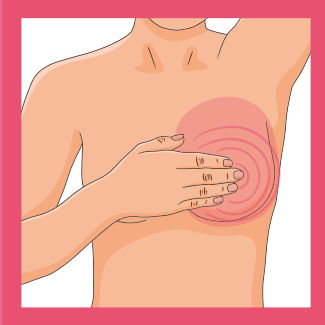
Meme ucunu nazikçe sıkarak, ağrı
veya akıntı olup olmadığına
bakın.



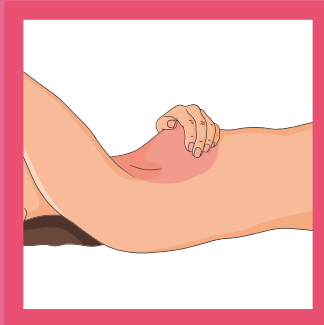
Kolunuzu kaldırın ve 3–4
parmak ucuyla kontrol edin. İlk
olarak koltuk altınızı inceleyin.



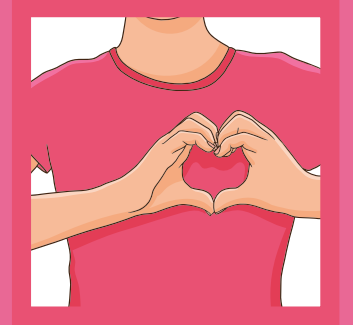
Kontrole memenin dış
kısmından başlayıp meme
ucuna doğru ilerleyin.



Yukarı-aşağı ve dairesel
hareketlerle tüm alanı kontrol
edin.



Aynı adımları sırt üstü uzanarak
da uygulayın.



Şüpheli bir durum fark
ederseniz doktora başvurun.
40 yaş sonrası yılda bir
mamografi yaptırın.

Meme Başındaki Değişiklikleri de Gözlemleyin

Meme başının görünümünde yeni gelişen değişiklikler de meme farkındalığının bir parçasıdır.

Daha önce olmayan içe çekilme, iyileşmeyen yara veya kabuklanma, belirgin cilt değişikliği ya da özellikle kendiliğinden ortaya çıkan akıntı gibi durumların değerlendirilmesi gerekebilir.

Bununla birlikte her meme başı değişikliği veya akıntısı kanser anlamına gelmez. Bir değişikliğin nedenini belirlemek için gerektiğinde hekim değerlendirmesi yapılmalıdır.

Ne Zaman Kontrol Etmek Daha Uygundur?

Meme dokusu hormonal değişikliklerden etkilenebildiği için adet döneminde daha hassas veya şiş olabilir. Bu nedenle adet gören kişiler, memelerini daha rahat değerlendirebildikleri bir dönemi tercih edebilir.

Ancak meme farkındalığını katı bir takvime dönüştürmek gerekmez. Önemli olan kişinin zaman içinde kendi normalini öğrenmesi ve yeni bir değişikliği fark ettiğinde bunu ertelememesidir.

Bir Değişiklik Fark Edersem Ne Yapmalıyım?

Yeni fark edilen bir kitle, şekil değişikliği, ciltte çekilme, meme başında farklılaşma veya koltuk altında şişlik paniğe neden olabilir. Ancak unutulmamalıdır ki memede görülen değişikliklerin önemli bir bölümü kanser dışı nedenlerle de ortaya çıkabilir.

Bu nedenle ilk yapılması gereken kendi kendine bir sonuca ulaşmaya çalışmak değil, sağlık profesyoneline başvurarak değişikliğin değerlendirilmesini sağlamaktır.

Bir değişikliğin ağrısız olması da onun önemsiz olduğu anlamına gelmez. Benzer şekilde ağrı bulunması tek başına meme kanserini göstermez.



Kendi Kendine Kontrol Taramanın Yerine Geçmez

Bu nokta özellikle önemlidir. Kendi kendine meme kontrolü ve meme farkındalığı, kişinin bedenindeki değişiklikleri daha erken fark etmesine yardımcı olabilir; ancak hekim muayenesinin, mamografinin veya kişinin yaş ve risk durumuna göre önerilen diğer görüntüleme yöntemlerinin yerine geçmez.

Meme sağlığında en güçlü yaklaşım; kişinin kendi bedenini tanıması, olağan dışı değişiklikleri önemsemesi ve kendisine uygun profesyonel takip programını sürdürmesidir.

Hangi Değişikliklerde Hekime Başvurulmalı?

- Yeni fark edilen kitle veya sertlik
- Meme şeklinde belirgin değişiklik
- Ciltte çekilme veya çukurlaşma
- Meme başında yeni gelişen içe çekilme
- Olağan dışı meme başı akıntısı
- Koltuk altında yeni şişlik
- Devam eden, alışılmadık bir değişiklik

“

**Bedeninizi tanımak,
değişiklikleri fark
etmenin ilk adımıdır.
Fark ettiğiniz
bir değişikliği
ertelememek ise bir
sonraki adımdır.**

”

Erken tanı, hayat kurtarır!

Erken tanı sayesinde meme kanseri tedavisinde başarı oranı yükseliyor. Kendinizi ve sevdiklerinizi korumak için kontrollerinizi zamanında yaptırın.



alifesaglikgrubu.com.tr



Prof. Dr.
Bahadır KÜLAH
Genel Cerrahi Uzmanı

MEME KANSERLERİ

Meme kanseri, dünya genelinde en sık görülen kanser türü olup, kansere bağlı ölümlerin başlıca nedenidir. Buna rağmen, tıp eğitimi ve mezuniyet sonrası eğitim süreçlerinde meme kanserine dair deneyim sınırlı kalmakta; bu durum da klinisyenlerin uygun hastaları doğru bir şekilde tanıma, değerlendirme ve sevk etme becerilerini etkilemektedir. Son yıllarda ulusal sağlık programlarına dahil meme kanseri tarama programları sayesinde kadınlarda meme kanseri konusunda farkındalık oluşturmak suretiyle erken teşhis ve tedavi imkanları yaratılabilmektedir.

Ülkemizde de kadınlarda en sık karşılaşılan kanser türü meme kanserleridir.

Meme Kanserin Belirtileri nelerdir?

Meme kanserinin hasta tarafından belirlenen ilk belirtisi çoğunlukla memede ele gelen kitledir. Hanımların kendilerini muayeneleri sırasında ellerine gelen **her kitle kötü huylu olarak değerlendirilemez.** Memede kötü huylu özellik taşıyan kitleler genellikle sert kıvamda, düzensiz, meme dokusunda içinde yapışıkmiş hissi veren kitlelerdir. Meme başında düzgün sınırlı hareketli kitleler çoğunlukla iyi huylu kitlelerdir. Kitlenin yanında meme kanseri olabileceğini düşündürecek belirti meme başında kanlı akıntı olmasıdır.

Bu bulgunun kitleyle birlikte var olduğu durumlarda en yakın doktora başvurmak gerekir. Meme kanserinde diğerk önemli belirtide meme cildinde çekintilerin olması portakal kabuğu

manzarası olarak tanımlanan bir görüntünün var olmasıdır ki ciddi bir bulgudur. Çoğunlukla ileri evre tümörlerde gözlenir.

Meme Kanserine Yol Açtığı Düşünülen Etmenler Nelerdir?

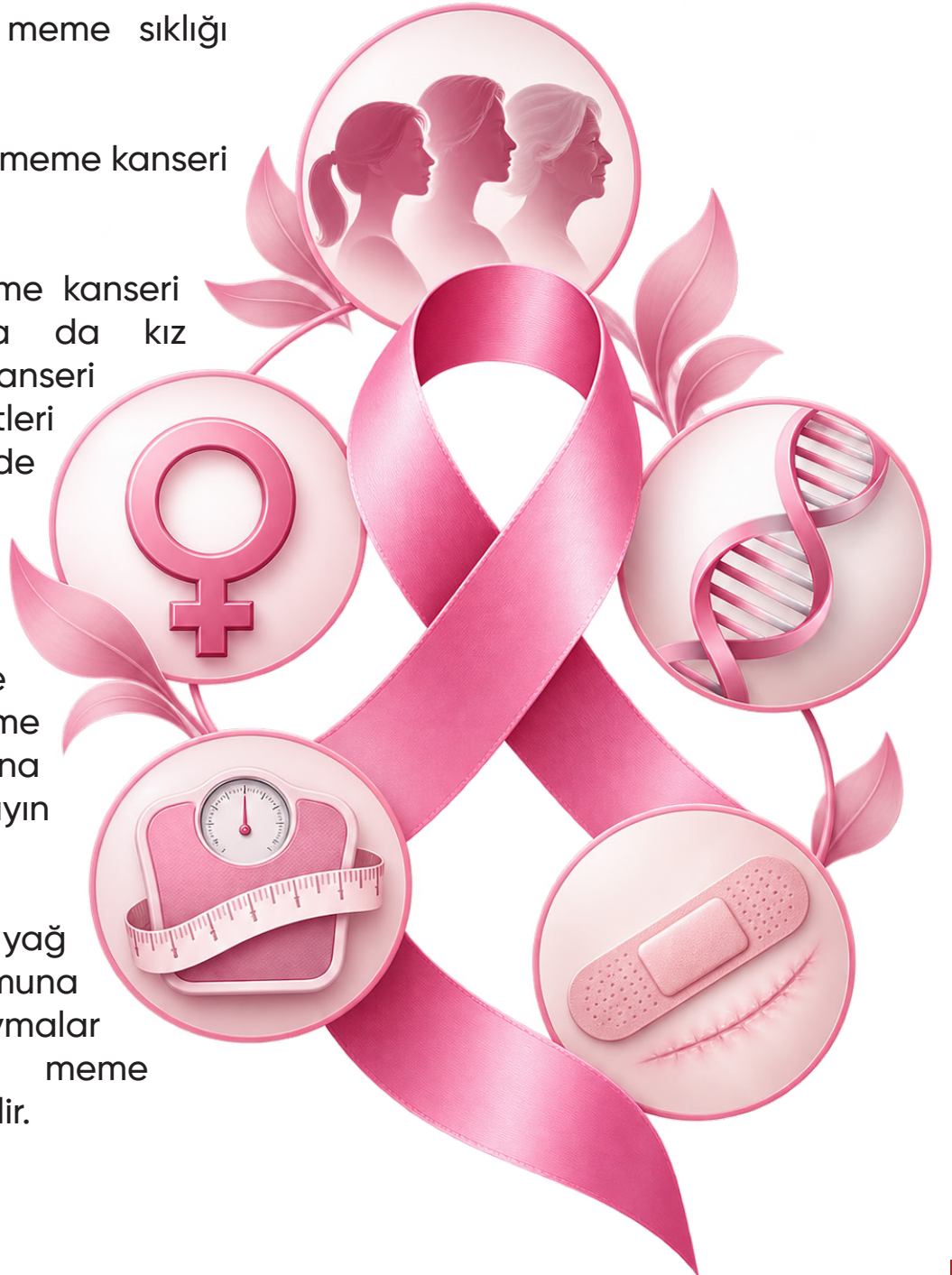
Yaş: ileri yaşlarda meme sıklığı görülme riski artar.

Cinsiyet: Kadınlarda meme kanseri daha sık görülür.

Genetik: Ailede meme kanseri varlığı annede ya da kız kardeşle meme kanseri varlığında gen testleri yaptırılarak ailede kadınlarda meme kanseri taşıyıcılığı araştırılmalıdır.

Obezite: Literatürde obezite ile meme kanseri riskinin artışına ilişkin bir çok yayın mevcuttur.

Memede yağ nekrozu oluşumuna sebep olan travmalar görüntülemelerde meme kanserini taklit edebilir.



Meme kanseri tanısı nasıl konur?

Meme kanseri teşhisi genellikle ulusal sağlık taramaları sırasında KETEM merkezlerinin ya da ultrasonografik incelemeler sonrasında şüpheli kitlelerden alınan biyopsilerin patolojik incelemesiyle konmaktadır.

Bunun dışında memesinde kitle ele gelen hastaların doktora başvurması sonrasında ultrason mammografi yada meme MR larının çektilmesi sırasında şüpheli kitlelerin tespit edilip biyopsi yapılmasıyla tanı konmaktadır.

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı halk sağlığı tarama programlarına ilişkin görev yapan KETEM merkezlerinde de özellikle 40 yaş üstü kadınlarda yıllık mammografi takipleri yapılarak erken dönemde meme kanseri teşhisine imkan sağlanmaktadır. Bu taramalar öncesinde ülkemizde teşhis edilmiş meme kanserlerinin önemli bir bölümünün ileri evrede teşhis edilmiş oldukları saptanırken, bu taramalar sayesinde özellikle kadınlarda meme kanseri çok erken dönemlerde teşhis edilmektedir.

Erken teşhisin önemi hastalığın tedavisinin daha kısa sürede sağlanabilmesi ve teşhis sonrası 5 yıllık

sağ kalım oranlarının neredeyse %100 e yakın olmasıdır. Bu nedenle

ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR

gerçeğinden hareketle, kadınlarda peryodik sağlık kontrollerinin sadece meme kanseri açısından değil aynı zamanda diğer hastalıkların da erken teşhis ve tedavilerinde de büyük önemi vardır.

Gelişen teknoloji sayesinde görüntüleme yöntemleri çok hassas bir şekilde olumsuz gelişmeleri kolayca saptayabilmekte radyologların raporları sayesinde de olası bir kanser gelişimine karşı doktorları haberdar etmektedir. Bu tetkikler içerisinde PET dediğimiz Pozitron Emisyon Tomografisinin ayrı bir önemi vardır. Vücudun başka yerlerinde de tümör dokusu olup olmadığını araştırmaya yarar. Memeden başka yerde tümör dokusu varlığı tespit edilirse bu çok daha ileri evre tümör demektir ki bunu hastalarda cerrahi girişimin tedavide yeri yoktur. Hasta onkoloji merkezlerinde diğer yöntemlerle takip ve tedavi edilir.

Meme Kanseri Tedavi Yöntemleri:

Meme Kanseri tanısı konmuş hastalarda tedavi seçenekleri ameliyat kemoterapi ve radyo terapi şeklindedir. Bunlardan hangisinin daha önce uygulanacağı hastalığın teşhis edildiği evreye bağlı olarak değişmektedir. Günümüzde ileri evre tümörlerde önce tümör kitlesinin kemoterapi yada radyoterapi yardımıyla küçültülerek sonrasında cerrahi tedavi planlanmaktadır. Bu tedaviye neo Adjuvan kemoterapi adı verilmektedir.

Genelde erken evre de rastlanmış tümörlere meme koruyucu cerrahi dediğimiz Memenin sadece hastalıklı (kanserli) dokusu çıkarılarak sonrasında gerekiyorsa kemoterapi ve radyoterapi ile destek sağlanmaktadır.

Cerrahi tedavi planlanırken hastanın evresinin göz önüne alınması gerekir. Hastalığın evresini belirleyen faktörler ise tümörün çapı (kitlenin çapıyla karışmasın) patoloğun belirlediği tümör çapı 2cm den küçük ise erken evre 2-5 cm arasında ise ikinci evre, 5 cm den büyükse ileri evre kabul edilir.

Tümör çapından başka hastalığın evresini belirleyen bir diğer durumda koltuk altındaki lenf nodlarının hastalığa katılıp katılmadığı bir başka deyişle hastalık koltuk altında da var mı? Sorusunun cevabıdır. Koltuk altı lenf nodlarında tutulum olduğu takdirde tümör çapı da 5 cm den büyükse hastalık ileri evre kabul edilmektedir. Tümör çapının 2 cm olduğu durumlarda koltuk altında lenf tutulum olasılığı daha düşüktür. Bu durum hastalığın erken dönemde olduğu anlamına gelir. Koltuk altı lenf nodları tutulumu söz konusu olduğunda merkezimizde tercih ettiğimiz yöntem meme dokusunun tamamen alınması Modifiye Radikal Mastektomi girişimi uygulanarak buna koltuk altı lenf nodu diseksiyonu ile koltuk altı lenf nodlarının tamamen çıkarılmasıdır.

Hastalığın geleceğini belirleyen faktörler

Bunların en başında tümörün evresine göre uygun tedavinin planlanıp uygulanması sonrasında da düzenli takiplerin sağlanmasıdır. Çünkü uygun tedavinin hedefi hem mevcut tümör dokusunu tamamen ortadan kaldırmak hemde gelecekte nüks ihtimalini en düşük düzeye indirmektir. Ameliyat sonrası kemoterapi ve radyoterapi uygulanması bir yandan gözle görülmemiş tümör

dokusunu yok etmek diğer yandanda nüks ihtimalini ortadan kaldırmak içindir.

Hastalığın ameliyat sonrası dönemlerde düzenli aralıklarla ultrason mamografi ve meme mr gibi görüntüleme yöntemlerinin yanında ameliyat olmadan önce uzak metastaz varlığını araştırmak için başvurduğumuz Pozitron Emisyon Tomografisi dediğimiz PET yöntemi tedavi sonrası takiplerde bu kez hastalığın nüks edip etmediğinin araştırılmasında kullanılmaktadır. Nüks tespit edilirse bu takdirde yeniden cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi seçenekleri hastalığın durumuna göre planlanacaktır.





Uzm. Dr.
Enes Nusret ÇELİK
Radyoloji Uzmanı

Meme Sağlığında Farkındalık: Görüntülemenin Gücü, Erken Tanının Önemi

Meme kanseri erken dönemde herhangi bir belirti vermeyebilir. Mamografi ve meme ultrasonografisi, doğru yaşta ve doğru kişide kullanıldığında henüz ele gelmeyen bulguların saptanmasına olanak sağlayarak erken tanıda önemli bir rol üstlenir. Meme sağlığında en önemli adım ise bir şikâyet ortaya çıkmasını beklemeden farkında olmak ve uygun kontrolleri zamanında yaptırmaktır.

Meme sağlığı, kadınların yaşam boyunca önem vermesi gereken konuların başında geliyor. Günümüzde meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanserlerden biri olmakla birlikte, erken evrede saptandığında tedavi başarısının oldukça yüksek olduğu biliniyor.

Radyoloji uzmanı olarak günlük pratiğimizde meme görüntülemelerinin bu süreçte ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu yakından görüyoruz. Bazen hastamızın hiçbir şikâyeti olmuyor, eline gelen bir kitle bulunmuyor; ancak yapılan görüntülemede henüz çok küçük olan ve erken dönemde yakalanma şansı sağlayan bir bulgu ile karşılaşabiliyoruz.

İşte tam da bu nedenle meme sağlığında temel yaklaşımımız,

"Bir şey hissedince değil, zamanında kontrol etmek" olmalıdır.

Mamografi: Erken tanının en önemli araçlarından biri

Mamografi, meme dokusunun düşük doz X-ışını kullanılarak görüntülenmesini sağlayan ve özellikle meme kanserinin erken bulgularının saptanmasında önemli bir yere sahip olan görüntüleme yöntemidir.

Meme kanseri her zaman elle hissedilebilen bir kitle şeklinde ortaya çıkmaz. Özellikle erken evrede bazı kanserler yalnızca mamografide görülebilen küçük kireçlenmeler (mikrokalsifikasyonlar), yapısal bozulmalar veya başka şüpheli görüntüleme bulguları ile kendini gösterebilir.

Bu nedenle **"Mememde bir kitle yok, dolayısıyla mamografiye ihtiyacım yok"** düşüncesi doğru değildir.

Tarama amacıyla mamografi, herhangi bir şikâyeti olmayan kadınlarda henüz klinik olarak belirti vermemiş meme kanserlerinin saptanmasını hedefler. Türkiye'de ulusal meme kanseri tarama programı kapsamında 40-69 yaş arasındaki kadınlara iki yılda bir mamografi ile tarama önerilmektedir. Bununla birlikte, aile öyküsü, genetik yatkınlık veya kişinin taşıdığı diğer risk faktörlerine göre takip programının farklılaşabileceği unutulmamalıdır.



Meme ultrasonografisi ne zaman devreye giriyor?

Meme ultrasonografisi, radyasyon içermemesi ve meme dokusunun yapısının ayrıntılı olarak değerlendirilebilmesi nedeniyle meme görüntülemesinde önemli bir yere sahiptir.

Özellikle genç kadınlarda, yoğun meme dokusunun değerlendirilmesinde, ele gelen bir kitlenin yapısının belirlenmesinde ve mamografide saptanan bazı bulguların daha ayrıntılı incelenmesinde ultrasonografiden yararlanılır.

Ultrasonografi ile bir oluşumun sıvı içerikli bir kist mi, solid bir yapı mı olduğu değerlendirilebilir ve şüpheli özellik taşıyan alanlar daha yakından incelenebilir.

Ancak burada önemli bir noktayı özellikle vurgulamak gerekir: **Meme ultrasonografisi, mamografinin alternatifi değildir.**

İki yöntem birbirinin yerine geçmekten çok, uygun hastalarda birbirini tamamlar. Özellikle bazı mikrokalsifikasyonlar yalnızca mamografi ile saptanabilirken, ultrasonografi meme dokusunun ve kitlelerin değerlendirilmesinde önemli ek bilgiler sağlayabilir.

Hangi görüntüleme yönteminin, hangi sıklıkta yapılacağı ise kişinin yaşı, meme yapısı, şikâyetleri ve kişisel risk faktörleri değerlendirilerek belirlenmelidir.

Memede bir değişiklik fark ettiğimizde ne yapmalıyız?

Meme sağlığında farkındalık, kişinin kendi memesindeki normal görünümü ve yapıyı tanımasıyla başlar.

Memede daha önce fark edilmeyen bir kitle, meme başında içe çekilme, ciltte belirgin değişiklik veya çökme, tek taraflı ve özellikle kanlı meme başı akıntısı ya da koltuk altında yeni ortaya çıkan bir şişlik gibi değişiklikler fark edildiğinde zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Ancak burada önemli bir ayırım yapmak gerekir: **Memede fark edilen her kitle kanser değildir.**

Benzer şekilde görüntüleme sırasında saptanan her bulgu da kanser anlamına gelmez. Radyolojik değerlendirmede kullanılan BI-RADS sınıflaması, meme bulgularının risk düzeyinin belirlenmesine ve bundan sonraki yaklaşımın planlanmasına yardımcı olur.

Bazı bulgular tamamen iyi huylu özellikler taşır ve ek inceleme gerektirmez. Bazı durumlarda belirli bir süre sonra kontrol görüntülemesi önerilebilir. Şüpheli özellikler taşıyan bulgularda ise ileri görüntüleme veya gerektiğinde biyopsi gündeme gelebilir.

Dolayısıyla görüntüleme sonucunda bir bulgu saptandığında panik yapmak kadar, önerilen takibi ihmal etmek de doğru değildir.

Önemli olan, bulgunun doğru şekilde değerlendirilmesi ve gerekiyorsa bir sonraki adımın zamanında atılmasıdır.

Erken tanı neden bu kadar önemli?

Meme kanserinde erken tanının temel amacı, hastalığı henüz erken evredeyken yakalayabilmektir.

Erken dönemde saptanan meme kanserlerinde tedavi seçenekleri daha geniş olabilir ve hastalığın seyri daha olumlu olabilir. Üstelik erken tanı sayesinde bazı kanserler henüz ele gelmeden, yalnızca görüntüleme bulguları üzerinden tespit edilebilir.

Bu noktada radyoloji yalnızca "kansere var mı, yok mu?" sorusuna cevap veren bir alan değildir. Meme görüntülemesinin amacı; saptanan bulgunun özelliklerini doğru değerlendirmek, riskini belirlemek ve hastayı gerekli durumlarda uygun ileri incelemeye yönlendirmektir.

Başka bir ifadeyle görüntüleme, erken tanı yolculuğunun önemli bir parçasıdır.

Farkındalık, yalnızca bir hafta ile sınırlı olmamalı

Meme Farkındalığı Haftası, meme kanserine ve erken tanıya dikkat çekmek için önemli bir fırsat sunuyor. Ancak farkındalığın yalnızca belirli bir haftada hatırlanması değil, yıl boyunca sürdürülmesi gerekiyor.

Kadınların kendi meme sağlıklarının farkında olması, yaşına ve kişisel riskine uygun tarama programını bilmesi, önerilen kontrolleri ertelememesi ve memesinde yeni bir değişiklik fark ettiğinde zamanında sağlık kuruluşuna başvurması büyük önem taşıyor.

Unutmamak gerekir ki meme kanseri her zaman ağrıya veya ele gelen bir kitleye neden olmaz. Bazen hastalığın ilk işareti, yalnızca bir görüntüleme yönteminde fark edilen küçük bir değişiklik olabilir.

Bu nedenle meme sağlığında en doğru yaklaşım korkmak değil, farkında olmaktır.

Mamografi ve ultrasonografi, doğru zamanda ve doğru kişide kullanıldığında bu farkındalığı erken tanıya dönüştüren en önemli araçlarımız arasındadır. Erken tanı, yalnızca bir görüntüleme sonucu değildir. Erken tanı; daha erken tedavi ve daha güçlü bir gelecek demektir.

Meme sağlığımızı önemseyelim. Bazen hayat kurtaran şey, küçük bir bulguyu zamanında aramak ve fark etmektir.



Klinik Psikolog
Bikem Zeynep YAZICI USTA
Psikoloji Uzmanı

Tanıdan Öte: Meme Kanseri Yolculuğunda Psikolojik Dayanıklılık

"Kanser" kelimesi günlük hayatımızda çok sık karşılaştığımız bir kelimedir. Bu kelime bir doktorun cümlesinde, hastanın tetkik sonuçlarında veya iki kişi arasında sohbet konusunda kendinden söz ettirebiliyor. Fakat çoğu zaman bu kelimenin bir insanın hayatını nasıl değiştirdiğini veya etkilediğini düşünmeden hayatımıza devam ediyoruz. Oysa ki sadece tıbbi tanılmaktan ziyade; bireyin zihninde, bedeninde veya düşüncelerinde tamamen değişiklikler yaratabiliyor.

Kişinin bu tanıyı aldığını varsaydığımızda; daha önceden önem verdiği şeyler tamamen farklılaşabilir, hiç umursamadığı şeyler bir anda önem kazanabilir.

Örneğin aynaya bakmak, sevdiği insanlarla vakit geçirmek, eşle kurulan yakınlık ve bir sonraki doktor randevusu tarihi... Geleceğe dair birçok düşünce ve hedefler artık tamamen kendini güncellemiştir. Bu güncellemeyle birlikte tanının ilk aşamasını ele aldırarak yas dönemi olarak adlandırabiliriz.

Sanki çok sevdiğimiz birini kaybetmişiz gibi...

Bu dönemi sadece birinin fiziki vefatından sonra geçirilen psikolojik dönem olarak adlandırmak eksik olacaktır.

Psikoloji de bir tanıyı bahsederken özellikle psikoterapi seanslarında hastalığın sahiplenilmemesi gerektiği sıkça konuşulur. Çünkü sahiplenilen şey ile yolları ayırmak zor olduğundan "hastalık hayatımıza misafir olduğunda" ifadesi kullanılabilir. Meme kanseri bireyin hayatına misafir olduğunda, yukarıda bahsedilen yas dönemi basamakları kendini göstermeye başlar.

→ İlk etapta misafiri kabul etmekte zorlanan bireyin kar veya şok yaşayabilir.

→ Daha sonra bu misafire karşı öfke duyabilir. Öfkenin ardından misafir ile pazarlık yapmaya başlayabilir. "Eğer ben kendime daha iyi baksaydım bu misafir bana hiç uğramaycaktı!".

→ Misafir ile yapılan pazarlık sonucunda eğer bir sonuca varılmadıysa yoğun üzüntü ve umutsuzluk yaşanabilir.

→ Tüm bunların sonucunda birey bu basamakları psikolojik olarak iyi geçtiyse misafiri hayatına kabul edebilir.

“

**Hastalık hayatımıza
bir misafir olarak
geldiğinde, onu
nasıl karşıladığımız
psikolojik
yolculuğumuzun da bir
parçası olur.**

”



Bahsedilen süreç kimileri için kolaylıkla devam edebilir kimileri için zorlukla... Kanser hastasının tedaviye başlamasıyla birlikte, bedensel görünümüyle ve geleceğe dair düşünceleriyle ilgili kaygılar artmaya başlayabilir. Birey bunları kontrol edemediğinden psikolojik olarak olumsuz etkilenebilir. Daha sonra tedavinin getirisi olan yorgunluk ve ağrılar eklenirken; ameliyat türüne, doktora veyahut hastaneye karar verme süreçleri kişide tükenmişlik ve stres yaratabilir. Tüm bunların yanında meme kanseri yolculuğunda sadece hastanın kendisi değil çevresindeki kişiler ve yakınları da etkilenebilmektedir.

Bu yolculukta bahsedilen sosyal destek ağı oldukça önemlidir.



Birey bu misafirle tanıştıktan sonra açık ve dürüst bir şekilde iletişim kuramayabilir, çevresindekileri üzmemek adına konuşmayabilir veya eşiyle duygusal olarak uzaklaşabilir.

Tedavi olumlu sonuçlansa bile misafirin tekrar geri gelme konusu kaygı yaratabilir.

Tüm bu değişkenler ve olası durumlar değerlendirilip harekete geçilmeli veya bir psikoloji uzmanından destek alınmalıdır.

Peki her misafirliğin sonucu olumsuz mu olur?

Kişilerin yaşadığı zorlu deneyimler veya olumsuz yaşantılar psikolojik dayanıklılığı arttırır mı?

Travma sonrası büyüme kavramı yaşanan olumsuz deneyimler sonrasında psikolojik olarak pozitif değişimlerinden bahseder. Misafirlik bitiminde hayatın değerini daha iyi anlamak, ilişkiler ve kişinin yaşam hedeflerinde kendini önceliklendirme, zorluklar olsa bile umudun her zaman var olması pozitif değişimlere

örnek verilebilir. Meme kanseri tedavisi görenlerin cümlelerinden alıntılarsak; "Eşim en büyük şansım ve destekçim", "Akrabalarım iyi ki varlar", "Komşularımın iyi olduğunu kanserden sonra öğrendim", "Kanser değil ben güçlü kaldım", "Daha az keşke diyorum". Bunun yanında birey olarak her ne zorluk yaşarsak yaşayalım her zaman çantamızda baş etme yollarımızı hazır tutmamız ve yeri geldiği zaman kullanmamız gerekebilir. Bu baş etme yolları için ilk başta kişinin kendini tanıması gerekir. Değerlerinin ve inançlarının neler olduğunu anlamalı ve bilmelidir. Buna ek olarak günlük hedefler oluşturabilir, andakalmaya gayret göstermeye çalışabilir, doğa ile bağlantı kurabilir veya dua edebilir. Bahsedilen bu baş etme yolları kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir.

Tüm bu bilgilerin yanında meme kanserinin misafirliğiyle birlikte, sosyal desteğin olması, baş etme mekanizmalarının kullanılması oldukça önemlidir. Hayatın içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında alanında uzman profesyonelden destek alınması yaşam kalitesi ve uyumu desteklemek amacıyla önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşadığı deneyimi anlamasına, duygularını açıkça ifade

etmesine, baş etme kaynaklarını fark etmesine eşlik eden uzman; duyguyla, düşünceyle ve davranışla yaşamın yeniden kurulabilmesine destek olur.

Bu yazı meme kanseri yolculuğunun psikolojik boyutlarına ilişkin bilgi vermek ve farkındalık oluşturmak amacıyla kaleme alınmıştır. Her bireyin deneyimi kendine özgüdür. Yaşanılan psikolojik zorluklar, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda psikoloji uzmanıyla birlikte değerlendirilebilir.





Diyetisyen Elif Nur ARSLANKOÇ

Beslenme ve Diyetetik Uzmanı

Kanserden Korunmada ve Tedavi Sürecinde Beslenmenin Önemi

Kanser, genetik, hormonal, çevresel ve yaşam tarzıyla ilişkili birçok faktörün rol oynadığı kompleks bir hastalık grubudur. Tek bir besin veya beslenme şekli kanseri tamamen önleyemese de sağlıklı beslenme, sağlıklı vücut ağırlığının korunması, düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kanser riskinin azaltılmasında önemli bir yere sahiptir [1,2].

Dünya Kanser Araştırma Fonu (WCRF) ve Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü (AICR), kanserden korunmada tek tek besinlerden ziyade genel beslenme ve yaşam tarzı örüntüsüne odaklanılmasını önermektedir.

Özellikle meme kanseri açısından sağlıklı vücut ağırlığının korunması, fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürülmesi, sebze-meyve ve liften zengin beslenilmesi ve alkolden kaçınılması öne çıkmaktadır [2,3].

Kanserden korunmada beslenme nasıl olmalı?

Kanserden korunmaya yönelik beslenmenin temelinde "mucize besinler" değil, sürdürülebilir ve dengeli bir beslenme modeli yer alır.

Günlük beslenmede;

Sebze ve meyveler:

Brokoli, karnabahar, lahanası, ıspanak, Brüksel lahanası gibi yeşil yapraklı sebzeler; domates, havuç, kırmızı biber ve pancar gibi renkli sebzeler beslenmede düzenli olarak yer almalıdır. Elma, narenciye grubu meyveler, çilek, yaban mersini, kiraz ve nar gibi meyvelerde çeşitli biyoaktif bileşenler açısından zengindir.

Tam Tahıllar:

Yulaf, bulgur, tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği, karabuğday ve esmer pirinç gibi tam tahıllar tercih edilmelidir.

Kurubaklagiller:

Mercimek, nohut, kuru fasulye, barbunya, bezelye gibi kurubaklagiller bitkisel protein ve lif açısından değerli besinlerdir.

Yeterli ve Kaliteli Protein Kaynakları:

Balık, yumurta, yoğurt ve diğer süt ürünleri, tavuk ve hindi gibi yağ oranı daha düşük hayvansal protein kaynakları tercih edilmelidir.

Sağlıklı

Yağ

Kaynakları:

Başta zeytinyağı olmak üzere bitkisel kaynaklı doymamış yağlar tercih edilmelidir. Zeytinyağının sebze yemekleri ve salatalarda kullanılması, sağlıklı beslenme modelinin bir parçası olabilir.

Kuruyemiş ve Yağlı Tohumlar:

Ceviz, badem, fındık, kabak çekirdeği, chia ve keten tohumu gibi besinler sağlıklı yağ asitleri, lif ve çeşitli mikro besin ögeleri içerir. Porsiyon kontrolü sağlanarak beslenmeye eklenebilir.

Lif içeriği yüksek besinlere düzenli olarak yer verilmelidir [2,4].

Sebze ve meyvelerin farklı renklerde tüketilmesi, beslenmenin çeşitli vitamin, mineral, lif ve biyoaktif bileşenler açısından zenginleşmesini sağlar. Tam tahıllar ve kurubaklagiller ise lif açısından önemli kaynaklardır.

Burada önemli olan tek bir besine odaklanmak değil, beslenme düzeninin genel kalitesini ve çeşitliliğini artırmaktır.



Sağlıklı vücut ağırlığı neden önemli?

Fazla vücut ağırlığı, özellikle menopoz sonrası dönemde meme kanseri açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir [3,5]. Bu nedenle sağlıklı vücut ağırlığının korunması yalnızca estetik bir hedef olarak değil, uzun vadeli sağlık açısından ele alınmalıdır.

Ancak kilo yönetimi; çok düşük kalorili, tek tip veya sürdürülemeyen diyetler yerine yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivitenin bir arada olduğu bir yaşam biçimiyle sağlanmalıdır.

Hangi besinlerin tüketimi sınırlandırılmalı?

Kanserden korunma açısından yüksek oranda işlenmiş, enerji yoğun ve besin değeri düşük gıdaların sık tüketiminden kaçınılmalıdır. Özellikle işlenmiş et ürünlerinin ve fazla miktarda kırmızı etin tüketimi sınırlandırılmalı; şekerli içecekler, yüksek oranda işlenmiş gıdalar ve rafine karbonhidrat ağırlıklı beslenme günlük beslenmenin temelini oluşturmamalıdır [2,4].

Su, şekerli içecekler ve sade maden suları, şekerle tatlandırılmış içeceklerle kıyasla daha uygun seçeneklerdir.

Alkol tüketimi ve meme kanseri

Meme kanseri açısından özellikle dikkat edilmesi gereken konulardan biri alkol tüketimidir. Güncel WCRF verileri, alkol tüketiminin meme kanseri riskiyle ilişkili

olduğunu ve korunma açısından alkol tüketmemenin en güvenli yaklaşım olduğunu belirtmektedir [3]. Bu nedenle meme kanserinden korunma söz konusu olduğunda "az miktarda alkol faydalıdır" şeklindeki yaklaşımlardan kaçınılmalı; alkol tüketiminin mümkün olduğunca önlenmesi önerilmelidir.

"Kanserden koruyan tek bir besin" var mı?

Son yıllarda zerdeçal, zencefil, brokoli, nar, yeşil çay gibi birçok besinin "kanserden koruduğu" yönünde bilgilerle karşılaşmaktadır. Bu besinlerin içerdikleri çeşitli biyoaktif bileşenler nedeniyle sağlıklı beslenme içerisinde yer almaları değerli olabilir. Ancak tek başına hiçbir besinin kanseri önlediği söylenemez [2,4]. Kanserden korunmada esas olan; sebze, meyve, tam tahıl ve kurubaklagiller açısından zengin, dengeli ve sürdürülebilir bir beslenme modelini yaşam biçiminin bir parçası haline getirmektir.

Fiziksel aktivite de beslenme kadar önemli

Kanserden korunmada beslenme tek başına değerlendirilmemelidir. Düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı vücut

ağırlığının korunması, kanser riskini azaltmaya yönelik yaşam tarzının önemli parçalarıdır [1,2,6].

beslenme planı kişinin yaşadığı semptomlara ve tedavi sürecine göre yeniden düzenlenebilir.

Günlük yaşamda daha fazla yürümek, uzun süreli oturma sürelerini azaltmak ve kişinin sağlık durumuna uygun düzenli egzersiz yapmak genel sağlığa önemli katkı sağlar.

Örneğin iştahın azaldığı dönemlerde küçük ve sık öğünler tercih edilebilir; ağız yaraları veya yutma güçlüğü olduğunda besinlerin kıvamı ve hazırlanma şekli değiştirilebilir.

Dolayısıyla kanserden korunma açısından hedef; ne yediğimizle beraber nasıl yaşadığımıza da odaklanmak olmalıdır.

Kanser tedavisi sırasında herkes için geçerli tek bir diyet yoktur. Beslenme programı kişinin hastalığına, tedavisine, vücut ağırlığına, laboratuvar bulgularına, beslenme durumuna ve kişisel ihtiyaçlarına göre planlanmalıdır.

Kanser tanısı alındığında beslenme değişir mi?

Tedavi sürecinde öncelik; kişinin yeterli enerji ve protein almasını sağlamak, kas kütlesini korumak, beslenme yetersizliklerini önlemek ve yaşam kalitesini desteklemektir [7].

Takviyeler konusunda dikkatli olunmalı

Kanser tanısı sonrasında vitamin, mineral ve bitkisel ürünlere yönelim artabilmektedir. Ancak "doğal" olması bir ürünün herkes için güvenli olduğu anlamına gelmez.

Kemoterapi, radyoterapi, cerrahi tedavi veya hormon tedavileri sırasında bulantı, kusma, iştahsızlık, ağız yaraları, tat ve koku değişiklikleri, kabızlık veya ishal gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumda

Özellikle kanser tedavisi sırasında bazı takviyeler kullanılan ilaçlarla etkileşime girebilir. Ayrıca mevcut bilimsel kanıtlar, vitamin veya diğer besin takviyelerinin meme kanserini önlediğini göstermemektedir [5]. Bu nedenle doktor veya diyetisyen önerisi olmadan vitamin, mineral veya bitkisel takviye kullanılmamalıdır.



Beslenme bir bütündür

Kanserden korunmada ve tedavi sonrasında yalnızca tabağımıza değil, yaşam biçimimizin tamamına bakmak gerekir. Sağlıklı beslenmenin yanında; sağlıklı vücut ağırlığının korunması, düzenli fiziksel aktivite, tütün ürünlerinden uzak durulması, alkol tüketiminden kaçınılması ve kişiye uygun sağlık kontrollerinin yapılması kanser riskini azaltmaya yönelik önemli adımlardır [1,2]

Unutulmamalıdır ki kanseri tamamen önlemeyi garanti eden tek bir beslenme modeli yoktur. Bununla birlikte bilimsel kanıtlara dayalı sağlıklı yaşam alışkanlıkları, değiştirilebilir risk faktörlerinin azaltılmasına ve genel sağlığın desteklenmesine katkı sağlar.

Kanser tanısı alan bireylerde ise beslenme, tıbbi tedavinin yerine geçen bir yöntem değildir. Beslenme tedaviyi

destekleyen; yeterli besin ögesi alımının sağlanmasına, kas kütlesinin korunmasına ve yaşam kalitesinin desteklenmesine yardımcı olan önemli bir bileşendir [7].

Son olarak;

Sağlıklı beslenme, kanser tanısı aldıktan sonra başlayan bir süreç değil; yaşam boyu sağlığımızı korumak için atılabilecek en değerli adımlardan biridir.

Meme kanseri farkındalığı yalnızca hastalığı tanımak değil; riskleri azaltmak, erken tanının önemini bilmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını günlük hayatın bir parçası haline getirmek anlamına da gelir.

Sağlığımız için bugün attığımız küçük adımlar, geleceğimiz için önemli bir yatırımdır.



“

**Sağlıklı beslenme,
kansere tanısı aldıktan
sonra başlayan bir
süreç değil; yaşam boyu
sağlığımızı korumak için
atılabilecek en değerli
adımlardan biridir.**

”

Bir Bulgudan Tanıya: Süreç Nasıl İlerler?

Memede fark edilen bir değişiklik her zaman meme kanseri anlamına gelmez. Ancak yeni ortaya çıkan bir bulgunun doğru şekilde değerlendirilmesi, belirsizliğin giderilmesi ve gerektiğinde tanıya zamanında ulaşılması açısından önemlidir.

Memede ele gelen bir kitle, meme başında değişiklik, ciltte çekilme, akıntı ya da görüntüleme sırasında saptanan şüpheli bir alan... Meme sağlığıyla ilgili bir bulgu fark edildiğinde pek çok kişinin aklına ilk olarak "Kanser olabilir mi?" sorusu gelir.

Oysa tanı süreci tek bir bulguya bakılarak sonuçlandırılmaz. Meme hastalıklarının değerlendirilmesi; kişinin öyküsü, hekim muayenesi, görüntüleme yöntemleri ve gerekli durumlarda doku örneklemesinin birlikte ele alındığı aşamalı bir süreçtir.

Amaç mümkün olduğunca hızlı bir şekilde korkutucu bir sonuca ulaşmak değil; bulgunun ne olduğunu doğru yöntemlerle anlamaktır.

İlk Adım: Değişikliği Anlamak

Değerlendirme çoğu zaman ayrıntılı bir sağlık öyküsüyle başlar. Fark edilen değişikliğin ne zamandır bulunduğu, zaman içinde değişip değişmediği, ağrı veya başka bir belirtiyi birlikte olup olmadığı sorgulanabilir.

Kişinin yaşı, ailede meme veya yumurtalık kanseri öyküsünün bulunup bulunmadığı,

daha önce geçirilmiş meme hastalıkları, yapılan biyopsiler, kullanılan bazı ilaçlar ve hormonal öykü de değerlendirmede önem taşıyabilir.

Bu bilgiler, hekim için yalnızca mevcut bulguyu değil, kişinin genel meme sağlığı riskini de değerlendirmeye yardımcı olur.

Hekim Muayenesi

Sağlık öyküsünün ardından meme ve çevre dokuların muayenesi yapılabilir.

Hekim; memenin görünümünü, cilt ve meme başındaki değişiklikleri, ele gelen kitlenin özelliklerini ve koltuk altı gibi lenf bezlerinin bulunduğu bölgeleri değerlendirebilir.

Ancak yalnızca muayene ile her bulgunun kesin olarak iyi ya da kötü huylu olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu nedenle gerekli görülen durumlarda görüntüleme yöntemlerinden yararlanılır.

Görüntüleme ile Daha Yakından Bakmak

Meme değerlendirmesinde kullanılacak görüntüleme yöntemi kişinin yaşına, şikâyetine, meme dokusunun özelliklerine ve klinik değerlendirmeye göre değişebilir.

Mamografi ve meme ultrasonografisi en sık kullanılan yöntemler arasındadır. Bazı özel

durumlarda meme MR gibi ileri görüntüleme yöntemlerine de ihtiyaç duyulabilir.

Görüntülemenin amacı yalnızca "bir şey var mı?" sorusunu yanıtlamak değildir. Saptanan alanın yapısı, sınırları, şekli, yerleşimi ve çevre dokularla ilişkisi de değerlendirilir.

Görüntüleme sonucunda bazı bulgular açıkça iyi huylu özellikler gösterebilirken, bazı durumlarda belirli aralıklarla takip veya ileri inceleme önerilebilir.

Her Şüpheli Görüntü Kansermidir?

Hayır.

Meme dokusunda kistler, fibroadenomlar ve farklı iyi huylu değişiklikler de görüntülemelerde saptanabilir. Bu nedenle bir görüntüleme raporunda ileri inceleme önerilmesi kişinin mutlaka meme kanseri olduğu anlamına gelmez.

Benzer şekilde, yalnızca görüntünün şüpheli görünmesiyle de kesin tanı konulmaz.

Bazı durumlarda tanıya ulaşabilmek için dokunun mikroskopik olarak değerlendirilmesi gerekir.



Biyopsi Neden Yapılır?

Görüntüleme ve muayene sonucunda bir alanın daha ayrıntılı değerlendirilmesi gerektiğine karar verilirse biyopsi gündeme gelebilir.

Biyopsi, şüpheli bölgeden küçük bir doku örneğinin alınarak patoloji laboratuvarında incelenmesidir. Kullanılacak biyopsi yöntemi bulgunun özelliğine ve yerleşimine göre belirlenir.

Bu aşama birçok hasta için kaygı verici olabilir. Ancak biyopsi yapılması tek başına kanser tanısı anlamına gelmez. Biyopsinin amacı, görüntüleme yöntemlerinin tek başına kesinleştiremediği bir bulgunun hücresel ve dokusal özelliklerini belirlemektir.

Kesin Tanıda Patolojinin Yeri

Meme kanseri tanısında kesin değerlendirme patolojik incelemeyle yapılır.

Alınan doku örneği patolog tarafından mikroskop altında incelenir. Eğer kanser hücreleri saptanırsa yalnızca hastalığın varlığı değil, tümörün bazı biyolojik özellikleri de araştırılabilir.

Bu bilgiler daha sonraki tedavi planının oluşturulmasına yardımcı olur.

Çünkü meme kanseri tek tip bir hastalık değildir. Farklı biyolojik özelliklere sahip tümörler farklı tedavi yaklaşımlarına ihtiyaç duyabilir.

Tanı Konulduktan Sonra Ne Olur?

Meme kanseri tanısı doğrulanırsa süreç burada sona ermez; aksine tedavi planlaması başlar.

Hastalığın özelliklerini ve yaygınlığını değerlendirmek amacıyla gerekli görülen ek incelemeler yapılabilir. Genel Cerrahi, Radyoloji, Patoloji, Medikal Onkoloji, Radyasyon Onkolojisi ve gerektiğinde diğer branşların katkısıyla kişiye özel bir tedavi planı oluşturulur.

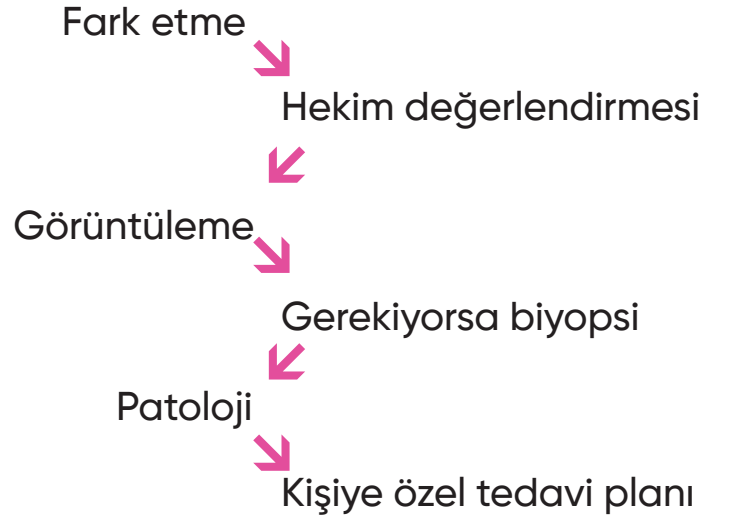
Tedavi sıralaması da her hastada aynı olmak zorunda değildir. Bazı hastalarda cerrahi ilk basamak

olurken, bazı durumlarda ilaç tedavileri cerrahiden önce planlanabilir.

Bu nedenle meme kanserinde önemli olan yalnızca tanının adı değil; hastalığın özelliklerinin doğru şekilde ortaya konulmasıdır.

Sürecin Her Aşaması Birbirini Tamamlar

Bir meme bulgusunun değerlendirilmesi çoğu zaman şu aşamalardan oluşur:



Her hasta bu basamakların tamamından geçmek zorunda değildir. Süreç, elde edilen bulgulara göre kişiye özel olarak ilerler.

Bu nedenle internette okunan başka bir hastanın hikâyesini kendi süreciyle karşılaştırmak çoğu zaman doğru değildir.

Belirsizlikten Kaçmak Yerine Bilgiye Ulaşmak

Memede bir değişiklik fark etmek doğal olarak kaygı yaratabilir. Bazı kişiler bu kaygı nedeniyle kontrole gitmeyi erteleyebilir.

Ancak değerlendirmenin amacı kötü bir sonuç aramak değil; değişikliğin ne olduğunu öğrenmektir.

Üstelik memede fark edilen her kitle veya görüntülemeye görülen her değişiklik kanser değildir. Doğru tanıya ulaşmanın yolu, süreci ertelemek yerine uygun değerlendirmeden geçmektir.

“

**Bir bulgudan tanıya
uzanan yol, tek
bir testten değil;
birbirini tamamlayan
değerlendirmelerden
oluşur.**

”

Meme Kanserinde Tedavi Neden Kişiyeye Özeldir?

Meme kanseri tek tip bir hastalık değildir. Aynı tanıyı alan iki kişinin hastalık özellikleri, yaşı, genel sağlık durumu, tümörün biyolojik yapısı ve hastalığın yaygınlığı birbirinden farklı olabilir. Bu nedenle meme kanseri tedavisinde herkese aynı yaklaşımın uygulanması yerine, kişiyeye özel bir tedavi planı oluşturulur.

Tedavi planı hazırlanırken yalnızca tümörün büyüklüğüne bakılmaz. Tümörün hangi hücresel özelliklere sahip olduğu, hormon reseptörlerinin durumu, HER2 gibi biyolojik belirteçler, lenf nodlarının etkilenip etkilenmediği ve hastalığın evresi gibi birçok faktör birlikte değerlendirilir.

Bu bilgiler, hangi tedavinin ne zaman ve hangi sırayla uygulanacağını belirlemede önemli rol oynar.

Her Hastanın Tedavi Yolculuğu Farklıdır

Bazı hastalarda ilk adım cerrahi olabilirken, bazı hastalarda ilaç tedavileri cerrahiden önce planlanabilir. Aynı şekilde her hastaya kemoterapi uygulanması gerekmez; bazı hastalarda hormon tedavileri, hedefe yönelik tedaviler veya farklı sistemik tedavi seçenekleri daha ön planda olabilir.

Radyoterapi gereksinimi de yapılan cerrahinin türüne, tümörün özelliklerine ve hastalığın yaygınlığına göre değişebilir.

Bu nedenle başka bir hastanın tedavi süreci, benzer tanıya sahip olsa bile bir başkasına doğrudan örnek oluşturmaz.

Cerrahi Her Zaman Aynı Değildir

Meme kanserinde cerrahi tedavi de kişiye göre şekillenir.

Bazı hastalarda memenin tamamının alınması gerekebilirken, uygun hastalarda yalnızca tümörlü bölgenin çıkarıldığı meme koruyucu cerrahi seçenekleri değerlendirilebilir. Aynı şekilde koltuk altındaki lenf bezlerinin değerlendirilme yöntemi de hastanın durumuna göre değişebilir.

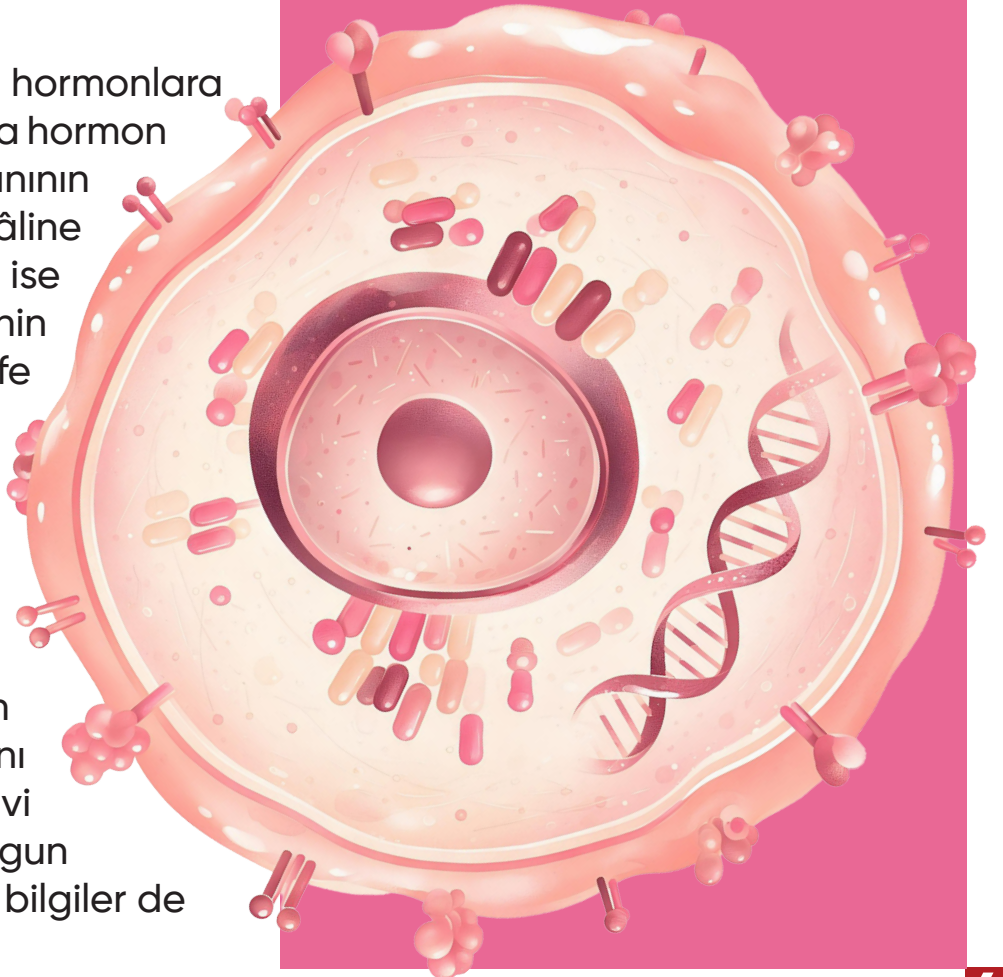
Cerrahi karar verilirken yalnızca hastalığın özellikleri değil, meme yapısı, tümörün yerleşimi ve kişinin genel sağlık durumu da dikkate alınır.

Tümörün Biyolojik Özellikleri Neden Önemlidir?

Meme kanseri hücrelerinin bazı özellikleri tedavinin yönünü belirleyebilir.

Örneğin bazı tümörler hormonlara duyarlı olabilir. Bu durumda hormon tedavileri tedavi planının önemli bir parçası hâline gelebilir. Bazı tümörlerde ise HER2 adı verilen bir proteinin fazla bulunması hedefe yönelik tedavilerin değerlendirilmesini sağlayabilir.

Bu nedenle patoloji raporu yalnızca "kansere var mı?" sorusunun cevabını vermez; aynı zamanda hangi tedavi seçeneklerinin daha uygun olabileceğine dair önemli bilgiler de sunar.



Yaş ve Genel Sağlık Durumu da Tedaviyi Etkiler

Tedavi planı hazırlanırken hastanın yalnızca kanser tanısı değil, genel sağlık durumu da değerlendirilir.

Kalp-damar hastalıkları, diyabet, böbrek veya karaciğer sorunları gibi eşlik eden hastalıklar kullanılacak tedavilerin seçiminde etkili olabilir. Hastanın yaşı, menopoz durumu, günlük yaşamı ve bazı kişisel ihtiyaçları da planlamada dikkate alınabilir.

Amaç yalnızca hastalığı tedavi etmek değil, tedaviyi kişinin genel sağlık durumuna uygun şekilde planlamaktır.

Multidisipliner Yaklaşım Neden Önemlidir?

Memekanseri tedavisinde çoğu zaman tek bir branşın değerlendirmesi yeterli değildir.

Genel Cerrahi, Medikal Onkoloji, Radyasyon Onkolojisi, Radyoloji, Patoloji ve gerektiğinde

Plastik Cerrahi, Nükleer Tıp, Psikoloji ve Beslenme ve Diyetetik gibi farklı alanlar sürece dahil olabilir.

Bu uzmanlıkların birlikte değerlendirme yapması, hastalığın tüm yönleriyle ele alınmasına ve tedavi seçeneklerinin bir bütün olarak planlanmasına yardımcı olur.

Bu nedenle meme kanserinde tedavi bir "tek yöntem" değil, birbirini tamamlayan aşamalardan oluşan bir süreçtir.

Tedavi Planı Süreci İçinde Değişebilir

Kişiye özel tedavinin bir diğer önemli özelliği de sabit olmamasıdır.

Tedaviye verilen yanıt, yapılan kontroller, görüntüleme sonuçları ve hastanın genel durumu izlendikçe plan yeniden değerlendirilebilir.

Gerektiğinde tedavi sıralaması veya kullanılan yöntemler değiştirilebilir. Bu nedenle takip süreci, tedavinin kendisi kadar önemlidir.

“

Meme kanseri tedavisinde doğru soru “Hangi tedavi en güçlü?” değil, “Bu hasta için hangi tedavi en uygun?” olmalıdır.

”

Meme Kanseri Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

Duyduğunuz her bilgi doğru olmayabilir. Meme sağlığıyla ilgili kararlarınızı kulaktan dolma bilgilerle değil, bilimsel bilgi ve sağlık profesyonellerinin değerlendirmesiyle şekillendirin.

YANLIŞ: "Memede ele gelen her kitle kanserdir."

DOĞRUSU:

Memede fark edilen her kitle kanser anlamına gelmez. Kistler, fibroadenomlar ve hormonal değişiklikler gibi iyi huylu nedenler de kitle oluşmasına yol açabilir. Ancak yeni fark edilen veya devam eden bir kitlenin hekim tarafından değerlendirilmesi önemlidir.

YANLIŞ: "Ailemde meme kanseri yoksa benim riskim de yoktur."

DOĞRUSU:

Aile öyküsü önemli bir risk faktörüdür ancak meme kanseri yalnızca ailesinde hastalık bulunan kişilerde görülmez. Bu nedenle aile öyküsünün olmaması, meme sağlığı kontrollerinin gereksiz olduğu anlamına gelmez.

YANLIŞ: "Meme kanseri yalnızca kadınlarda görülür."

DOĞRUSU:

Meme kanseri büyük ölçüde kadınlarda görülse de erkeklerde de gelişebilir. Erkeklerde memede yeni bir kitle, meme başında değişiklik veya akıntı gibi bulgular da ihmal edilmemelidir.

YANLIŞ: "Kendi kendime kontrol yapıyorsam mamografiye gerek yok."

DOĞRUSU:

Kendi memesini tanımak ve değişiklikleri fark etmek önemlidir ancak kendi kendine kontrol, hekim değerlendirmesinin veya önerilen görüntüleme yöntemlerinin yerine geçmez. Bazı değişiklikler henüz elle fark edilemeyecek kadar küçükken görüntüleme yöntemleriyle saptanabilir.

YANLIŞ: "Genç yaşta meme kanseri görülmez."

DOĞRUSU:

Meme kanseri riski yaşla birlikte artsa da daha genç yaşlarda da ortaya çıkabilir. Bu nedenle yaş ne olursa olsun memede yeni veya alışılmadık bir değişiklik fark edildiğinde değerlendirme geciktirilmemelidir.

YANLIŞ: "Meme kanseri tanısı konulursa memenin tamamı alınır."

DOĞRUSU:

Her hastaya aynı cerrahi yöntem uygulanmaz. Tümörün özellikleri, büyüklüğü, yerleşimi ve hastanın genel durumu değerlendirilerek uygun hastalarda meme koruyucu cerrahi de seçenek olabilir. Tedavi planı kişiye özel oluşturulur.

Meme Kanseri Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

Duyduğunuz her bilgi doğru olmayabilir. Meme sağlığıyla ilgili kararlarınızı kulaktan dolma bilgilerle değil, bilimsel bilgi ve sağlık profesyonellerinin değerlendirmesiyle şekillendirin.

Meme Sağlığı Sözlüğü

Meme sağlığıyla ilgili değerlendirme ve tedavi sürecinde bazı tıbbi terimler sıkça karşımıza çıkabilir. Bu kavramların ne anlama geldiğini bilmek, süreci daha anlaşılır hâle getirebilir.

Mamografi

Meme dokusunun düşük doz X-ışını kullanılarak görüntülenmesini sağlayan yöntemdir. Tarama veya şüpheli bir bulgunun değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir.

Meme Ultrasonografisi

Ses dalgaları kullanılarak meme dokusunun görüntülenmesini sağlayan yöntemdir. Özellikle kitlelerin yapısının değerlendirilmesinde mamografiye yardımcı olabilir.

Meme MR'ı

Manyetik rezonans görüntüleme yöntemiyle meme dokusunun ayrıntılı biçimde incelenmesidir. Her hastada rutin olarak kullanılmaz; belirli klinik durumlarda tercih edilir.

BI-RADS

Meme görüntüleme sonuçlarının standart bir sistemle sınıflandırılmasını sağlayan değerlendirme sistemidir. Raporlama dilini ortaklaştırır ve gerektiğinde takip veya ileri inceleme konusunda yol gösterir.

Meme Yoğunluğu

Memedeki yağ dokusu ile fibroglandüler dokunun oranını ifade eder. Yoğun meme dokusu mamografik değerlendirmeyi etkileyebilir ve bireysel risk değerlendirmesinde dikkate alınabilir.

Mikrokalsifikasyon

Meme dokusunda görülebilen çok küçük kalsiyum birikimleridir. Birçoğu iyi huylu olabilir; ancak bazı görünümmler ileri değerlendirme gerektirebilir.

Kist

İçi sıvı dolu oluşumlardır. Meme kistleri oldukça sık görülür ve çoğunlukla iyi huyludur.

Fibroadenom

Özellikle genç kadınlarda görülebilen, çoğunlukla iyi huylu meme kitlelerinden biridir. Takip veya ileri değerlendirme ihtiyacı kişiye göre belirlenir.

Biyopsi

Şüpheli görülen bir bölgeden doku örneği alınarak laboratuvarında incelenmesi işlemidir. Kesin tanıya ulaşmada önemli bir yöntemdir.

Patoloji

Biyopsi veya cerrahi sırasında alınan dokuların mikroskop altında incelenerek hastalığın yapısının belirlenmesidir.

Benign (İyi Huylu)

Kanser özelliği taşımayan oluşumları ifade eder. Memede saptanan her kitle kötü huylu değildir.

Malign (Kötü Huylu)

Kanser hücrelerinin bulunduğu ifade eden tıbbi terimdir.

Hormon Reseptörü

Bazı meme kanseri hücreleri östrojen veya progesteron hormonlarından etkilenebilir. Bu reseptörlerin durumu tedavi planının belirlenmesinde kullanılabilir.

HER2

Bazı meme kanseri hücrelerinde normalden fazla bulunabilen bir proteindir. HER2 durumu, hedefe yönelik tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesinde önem taşır.

Lenf Nodu

Bağışıklık sisteminin parçalarından olan küçük yapılardır. Meme kanserinde özellikle koltuk altındaki lenf nodlarının durumu hastalığın değerlendirilmesinde önemlidir.

Sentinel Lenf Nodu

Meme bölgesinden gelen lenf sıvısının ulaştığı ilk lenf nodu veya nodlarını ifade eder. Bazı cerrahi işlemlerde hastalığın lenf nodlarına yayılıp yayılmadığını değerlendirmek amacıyla incelenebilir.

Meme Koruyucu Cerrahi

Uygun hastalarda memenin tamamı yerine tümörlü bölgenin ve çevresindeki belirli miktarda dokunun çıkarıldığı cerrahi yaklaşımdır.

Mastektomi

Meme dokusunun cerrahi olarak çıkarılması işlemidir. Uygulanıp uygulanmayacağı hastalığın ve kişinin özelliklerine göre belirlenir.

Metastaz

Kanser hücrelerinin başladığı bölgeden vücudun başka bölgelerine yayılmasını ifade eder.

Multidisipliner Yaklaşım

Genel Cerrahi, Radyoloji, Patoloji, Medikal Onkoloji, Radyasyon Onkolojisi ve ihtiyaç duyulan diğer branşların hastayı birlikte değerlendirmesi anlamına gelir.

“

Tıbbi raporunuzdaki bir terimi anlamadığınızda internetten kendi kendinize yorumlamak yerine hekiminize sormaktan çekinmeyin. Aynı kelime, farklı hastalarda farklı klinik anlamlar taşıyabilir.

”

Tedavi Sürecinde Yaşam

Meme kanseri tedavisi yalnızca hastane randevularından, ilaçlardan ve kontrollerden ibaret değildir. Tedavi devam ederken günlük yaşam, duygular, beslenme, hareket, uyku, aile ilişkileri ve kişinin kendisiyle kurduğu bağ da bu yolculuğun önemli parçalarıdır.

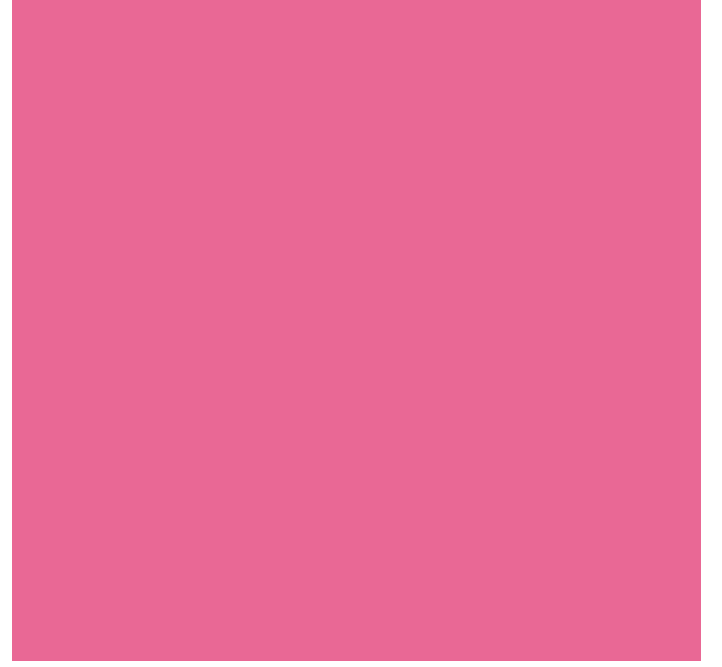
Meme kanseri tanısı sonrasında hayatın gündemi bir anda değişebilir. Muayeneler, tetkikler, ameliyat planları veya ilaç tedavileri günlük yaşamın merkezine yerleşebilir. Bu dönemde kişinin kendisini yalnızca "hasta" kimliğiyle görmeye başlaması da oldukça kolaydır.

Oysa tedavi sürecinin içerisinde yaşam devam eder. Her gün aynı enerjiye sahip olmak, her zamanki rutini sürdürmek veya sürekli güçlü hissetmek mümkün olmayabilir. Önemli olan kişinin bedenindeki ve ruh hâlindeki değişiklikleri fark etmesi, ihtiyaç duyduğu desteği alması ve günlük yaşamını mevcut koşullarına göre yeniden düzenleyebilmesidir.

Bedeninizin Temposuna Kulak Verin

Meme kanseri tedavisinde kullanılan yöntemlere bağlı olarak yorgunluk, iştah değişiklikleri, uyku sorunları, bulantı, ağrı veya günlük enerjide azalma yaşanabilir. Bu etkiler her hastada aynı şekilde ortaya çıkmaz ve tedavinin dönemlerine göre değişiklik gösterebilir. Bu nedenle tedavi süresince kendinizi tedavi öncesindeki performansınızla karşılaştırmak yerine, bedeninizin o gün neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışmak daha sağlıklı bir yaklaşım olabilir.

Dinlenmek gerektiğinde dinlenmek, yapılacak işleri küçük parçalara bölmek ve kendinize iyileşme için zaman



tanımak günlük yaşamın yönetilmesini kolaylaştırabilir.

Hareketten Tamamen Uzaklaşmak Gerekmeyebilir

Tedavi sürecinde hareket etmek birçok kişi için zor görünebilir. Ancak kişinin sağlık durumuna ve tedavi planına uygun biçimde yapılan hafif fiziksel aktivite; günlük hareketliliğin korunmasına, kas gücünün desteklenmesine ve genel iyi oluşa katkı sağlayabilir.

Kısa yürüyüşler veya günlük yaşam içindeki hafif hareketler bile bazı kişiler için başlangıç olabilir. Ancak özellikle ameliyat sonrası dönemde veya yoğun tedavi alan kişilerde egzersiz düzeyi mutlaka sağlık profesyonellerinin önerileri doğrultusunda belirlenmelidir.

Amaç performans göstermek değil, bedenin izin verdiği ölçüde hareketi yaşamın içinde tutmaktır.

Beslenmede Amaç "Mucize" Aramak Değil

Kanser tedavisi sırasında hastalar ve yakınları çok sayıda beslenme önerisiyle karşılaşabilir. "Şunu yersen kanser beslenir", "bu gıda tümörü yok eder", "şeker tamamen kesilmeli" gibi kesin ifadeler hem kafakarışıklığına hem de gereksiz beslenme kısıtlamalarına yol açabilir.

Tedavi sürecinde temel amaç; kişinin yeterli enerji, protein, sıvı ve besin öğelerini alabilmesini destekleyen

dengeli bir beslenme düzeni oluşturmaktır.

İştahsızlık, tat değişikliği, bulantı veya kilo değişiklikleri yaşıyorsa beslenme planının kişiye göre düzenlenmesi gerekebilir. Bu nedenle özellikle tedavi sırasında kullanılan bitkisel ürünler, takviyeler veya yoğun diyet programları sağlık profesyoneline danışılmadan uygulanmamalıdır.

Ruhsal Süreci Görmezden Gelmeyin

Tanı ve tedavi süreci yalnızca bedeni değil, kişinin duygusal dünyasını da etkileyebilir.

Kaygı, korku, öfke, belirsizlik hissi veya "Neden ben?" düşüncesi bu dönemde ortaya çıkabilir. Ameliyat sonrası beden görünümündeki değişiklikler, saç kaybı veya günlük yaşamın eski düzeninden uzaklaşması da kişinin kendilik algısını etkileyebilir.

Her an olumlu düşünmeye çalışmak zorunda değilsiniz. Zorlandığınızı fark etmek ve bunu paylaşmak da sürecin bir parçasıdır.

Duygular günlük yaşamı belirgin biçimde etkilemeye başladığında, uyku veya sosyal ilişkiler bozulduğunda ya da kişi süreci yönetmekte zorlandığını hissettiğinde psikolojik destek almak tedavi yolculuğunun önemli bir tamamlayıcısı olabilir.

Yakınlarınızdan Destek İstemekten Çekinmeyin

Tedavi sürecinde çevreden gelen destek değerli olsa da bazen yakınlar ne yapmaları gerektiğini bilemeyebilir. "Yanımdayım" demek önemli olmakla birlikte günlük işlerde destek olmak, randevu günlerinde eşlik etmek, yemek hazırlamak veya yalnızca dinlemek çok daha somut katkılar sağlayabilir.

Hasta

açısından ise ihtiyaçları açıkça ifade etmek süreci kolaylaştırabilir. Bazı günler konuşmak, bazı günler yalnız kalmak, bazı günler ise günlük işlerde yardım istemek gerekebilir.

Destek almak güçsüzlük değil, tedavi sürecini paylaşmanın bir yoludur.



Günlük Hayatın Küçük Parçalarını Korumaya Çalışın

Tedavi süreci hayatın tamamını kaplıyormuş gibi hissedilebilir. Bu nedenle kişiye iyi gelen küçük rutinlerin korunması önemlidir.

Sevilen bir müziği dinlemek, kısa bir yürüyüş yapmak, arkadaşlarla konuşmak, kitap okumak, açık havada vakit geçirmek veya yalnızca günlük bir kahve ritüelini sürdürmek bile kişinin

kendisini tedavinin dışındaki hayatına bağlı hissetmesine yardımcı olabilir. Tedavi sürecinde amaç eski yaşamı hiçbir şey değişmemiş gibi sürdürmek değildir. Ama yaşamın yalnızca hastalıktan ibaret olmadığını hatırlatan alanları korumaktır.

Kendinize Karşı Daha Esnek Olun

Bazı günler daha iyi, bazı günler daha zor geçebilir. Tedavi boyunca enerji düzeyi, duygular ve ihtiyaçlar değişebilir.

Kişinin kendisinden sürekli aynı gücü, motivasyonu veya verimliliği beklemesi bu süreci daha yorucu hâle getirebilir.

Bu nedenle günlük yaşamı "ne yapmam gerekiyor?" sorusuyla değil, zaman zaman "Bugün kendim için ne yapabilirim?" sorusuyla değerlendirmek daha iyi bir başlangıç olabilir.

Tedavi Sürecinde Kendinize Hatırlatabileceğiniz 6 Şey

- Dinlenmeye ihtiyaç duymak normaldir.
- Her gün aynı enerjide olmak zorunda değilsiniz.
- Beslenmenizi kısıtlayan kulaktan dolma önerilerden kaçın.
- Bedeninizin izin verdiği ölçüde hareketi koruyun.
- Duygusal olarak zorlandığınızda destek istemekten çekinmeyin.
- Yeni veya beklenmedik bir şikâyeti tedavi ekibinizle paylaşın.

“

**Tedavi sürecinde
amaç yalnızca
hastalığı yönetmek
değil, kişinin yaşam
kalitesini ve kendisiyle
kurduğu bağı da
koruyabilmektir.**

”

Hocalarımızdan Bir Cümle

“ Meme sağlığında en önemli adımlardan biri, fark edilen bir değişikliği ertelememek ve zamanında değerlendirmektir. ”

Prof. Dr. Bahadır KÜLAH | Genel Cerrahi Uzmanı

“ Meme kanserinde her hastanın hikâyesi farklıdır; doğru tedavi, hastalığın ve kişinin özellikleri birlikte değerlendirilerek planlanır. ”

Prof. Dr. Ali Kağan GÖKAKIN | Genel Cerrahi Uzmanı

“ Henüz belirti vermeyen değişikliklerin görüntüleme yöntemleriyle saptanabilmesi, düzenli kontrollerin önemini ortaya koyar. ”

Uzm. Dr. Enes Nusret ÇELİK | Radyoloji Uzmanı

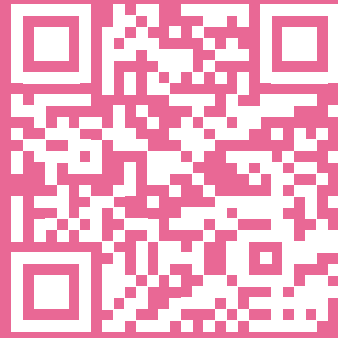
“ Tanı ve tedavi sürecinde duygularınızı paylaşmak, destek istemek ve kendinize alan açmak da iyileşme yolculuğunun bir parçasıdır. ”

Klinik Psikolog Bikem Zeynep YAZICI USTA | Psikoloji Uzmanı

“ Tedavi sürecinde amaç mucize besinlerin peşinden gitmek değil; kişinin ihtiyaçlarına uygun, yeterli ve dengeli bir beslenme düzenini sürdürebilmektir. ”

Diyetisyen Elif Nur ARSLANKOÇ | Beslenme ve Diyetetik Uzmanı

0850
888
5433



Ankara Hastanesi: Elvan, 1934. Sk. No:4, 06794 Etimesgut/Ankara

Pursaklar Hastanesi: Fatih, Yavuz Blv. No : 15, 06145 Pursaklar/Ankara

Altındağ Hastanesi: Aydınlikevler, Uzayan Sk. No:99, 06130 Altındağ/Ankara

Sağlığın her anında, dijitalde de yanınızdayız.

Sosyal medya hesaplarımızda;

- Uzman hekimlerimizden sağlık bilgileri
- Hastalıklar, belirtiler ve tedavi süreçlerine dair içerikler
- Tıbbi bölüm ve hizmetlerimizin tanıtımları
- Sağlıklı yaşam, beslenme ve koruyucu sağlık önerileri
- Anne, bebek ve çocuk sağlığı içerikleri
- A Life Sağlık Grubu'ndan haberler, etkinlikler ve duyurular

Sağlığınız için doğru bilgiye ulaşın,
A Life Sağlık Grubu'nu takip edin.

    / alifehospital



