

# MEME KANSERİNE KARŞI ADIMLARINIZ



**Uzm. Dr. Sinan İbiş**  
Medikal Turizm Demeği Başkanı

**M**eme kanseri, memenin glandüler dokusundaki kanalların (%85) veya lobüllerinin (%15) astar hücrelerinde (epitel) ortaya çıkar. Başlangıçta, kanserli büyüme kanal veya lobülle (“insitu”) sınırlıdır, burada genellikle hiçbir belirtiyeye neden olmaz ve yayılma (metastaz) için minimum potansiyele sahiptir. Zamanla, bu insitu (evre 0 veya çok erken evre) kanserler ilerleyebilir ve çevreleyen meme dokusunu istila edebilir (invaziv meme kanseri), ardından yakındaki lenf düğümlerine (bölgesel metastaz) veya vücuttaki diğer organlara (uzak metastaz) yayılabilir. Bir kadın meme kanserinden ölürse, bunun nedeni yaygın metastazdır.

Meme kanseri tedavisi, özellikle hastalık erken teşhis edildiğinde oldukça etkili olabilir. Meme kanseri tedavisi genellikle

meme tümöründen kan yoluyla yayılan mikroskopik boyutlu kanseri tedavi etmek için cerrahi olarak çıkarma, radyasyon tedavisi ve ilaç (hormon tedavisi, kemoterapi ve/veya hedefe yönelik biyolojik tedavi) kombinasyonundan oluşur. Kanserlin büyümesini ve yayılmasını önleyebilen bu tür tedaviler hayat kurtarır.

## Sorunun kapsamı...

2020’de dünya genelinde meme kanseri teşhisi konan 2,3 milyon kadın ve 685 000 ölüm vardı. 2020’nin sonu itibarıyla, son 5 yılda meme kanseri teşhisi konan 7,8 milyon kadın hayatta kaldı ve bu da onu dünyanın en yaygın kanseri haline getirdi. Dünya genelinde diğer kanser türlerine göre daha fazla kadın meme kanseri nedeniyle kaybedilmektedir.

**TEŞHİS EDİLEN MEME KANSERLERİNİN YÜZDE KIRKI, KİTLE HİSSEDEN KADINLAR TARAFINDAN TESPİT EDİLİR, BU NEDENLE DÜZENLİ BİR KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ YAPMAK ÇOK ÖNEMLİDİR.**



Meme kanseri dünyanın her ülkesinde kadınlarda ergenlikten sonra her yaşta görülmekle birlikte ileri yaşlarda artan oranlarda görülmektedir. Meme kanserine bağlı ölüm 1930 'lardan 1970 'lere kadar çok az değişti. Sağ kalımdaki gelişmeler, istilacı hastalığı ortadan kaldırmak için farklı tedavi modlarıyla birleştirilmiş erken teşhis programlarına sahip ülkelerde 1980 'lerde başladı.

### Kimler risk altında...

Meme kanseri bulaşıcı bir hastalık değildir. İnsan papilloma virüsü (HPV) enfeksiyonu ve rahim ağzı kanseri gibi enfeksiyona bağlı nedenleri olan bazı kanserlerin aksine, meme kanseri gelişimi ile bağlantılı bilinen viral veya bakteriyel enfeksiyon yoktur. Meme kanserlerinin yaklaşık yarısı cinsiyet (kadın) ve yaş (40 yaş üstü) dışında tanımlanabilir meme kanseri risk faktörü olmayan kadınlarda gelişir. Yaşın artması, obezite, zararlı alkol kullanımı, ailede meme kanseri öyküsü, radyasyona maruz kalma öyküsü, üreme öyküsü (menstrüel dönemlerin başladığı yaş ve ilk gebelik yaşı gibi), tütün kullanımı ve menopoza sonrası hormon tedavisi meme kanserine yatkınlığı artırmaktadır.

### Risk faktörleri...

Meme kanseri risk faktörü, meme kanserine yakalanma olasılığını artıran her şeydir. Ancak bir veya birkaç meme kanseri risk faktörüne sahip olmak, mutlaka meme kanseri geliştireceğiniz anlamına gelmez. Meme kanserine yakalanan birçok kadının, sadece kadın olmaktan başka bilinen bir risk faktörü yoktur.

#### **Artmış meme kanseri riski ile ilişkili faktörler şunlardır:**

**Kadın olmak...** Kadınların meme kanseri geliştirme olasılığı erkeklerden çok daha fazladır.



**Artan yaş...** Yaşlandıkça meme kanseri riskiniz artar.

**Kişisel bir meme durumu öyküsü...** Lobüler karsinoma insitu (LCIS) veya memede atipik hiperplazi tespit eden bir meme biyopsiniz varsa, meme kanseri riskiniz artar.

**Kişisel meme kanseri öyküsü...** Bir memede meme kanseri geçirdiyse, diğer memede kanser gelişme riskiniz artar.

**Ailede meme kanseri öyküsü...** Annenize, kız kardeşinize veya kızına meme kanseri teşhisi konduysa,

özellikle genç yaşta meme kanseri riskiniz artar. Yine de, meme kanseri teşhisi konan kişilerin çoğunun ailesinde hastalık öyküsü yoktur.

**Kanser riskini artıran kalıtsal genler...** Meme kanseri riskini artıran bazı gen mutasyonları ebeveynlerden çocuklara geçebilir. En iyi bilinen gen mutasyonları BRCA1 ve BRCA2 olarak adlandırılır. Bu genler meme kanseri ve diğer kanser riskinizi büyük ölçüde artırabilir, ancak kanseri kaçınılmaz hale getirmezler.

**Radyasyona maruz kalma...** Çocukken veya genç bir yetişkin olarak



göğsünüze radyasyon tedavisi aldıysanız, meme kanseri riskiniz artar.

**Obezite...** Obez olmak meme kanseri riskinizi artırır.

**Döneminize daha genç yaşta başlamak...** 12 yaşından önce adet görmeye başlamak meme kanseri riskinizi artırır.

**Menopozun ileri yaşta başlaması...** Menopozda daha büyük bir yaşta başladıysanız, meme kanseri geliştirme olasılığınız daha yüksektir.

**İlk çocuğunuzu daha büyük bir yaşta doğurmak...** İlk çocuğunu 30 yaşından sonra doğuran kadınlarda meme kanseri riski daha yüksek olabilir.

**Hiç hamile kalmamış olmak...** Hiç hamile kalmamış kadınların meme kanseri riski, bir veya daha fazla hamilelik geçirmiş kadınlara göre daha fazladır.

**Menopoz sonrası hormon tedavisi...** Menopozun belirti ve semptomlarını tedavi etmek için östrojen ve progesteronu birleştiren hormon tedavisi ilaçları alan kadınlarda meme kanseri riski artar. Kadınlar bu ilaçları almayı bıraktığında meme kanseri riski azalır.

**Alkol ve tütün içmek...** Alkol ve tütün içmek meme kanseri riskini artırır.

## Önleme...

**Kendi kendine meme muayenesi...** Günlük yaşamınızda değişiklikler yapmak meme kanseri riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

**Doktorunuza meme kanseri taraması hakkında danışın...** Klinik meme muayeneleri ve mammogramlar gibi meme kanseri tarama sınavlarına ve testlerine ne zaman başlayacağınızı doktorunuzla görüşün. Taramanın yararları ve riskleri hakkında doktorunuzla konuşun. Birlikte hangi meme kanseri tarama stratejilerinin sizin için doğru olduğuna karar verebilirsiniz.

**Meme farkındalığı için kendi kendine meme muayenesi yaparak memelerinizi tanıyın...** Kadınlar, meme farkındalığı için kendi kendine meme muayenesi sırasında ara sıra memelerini kontrol ederek memelerini tanımayı seçebilirler. Göğüslerinizde yeni bir değişiklik, topaklar veya diğer olağandışı belirtiler varsa, derhal doktorunuzla konuşun. Meme farkındalığı meme kanserini önleyemez, ancak memelerinizin maruz kaldığı normal değişiklikleri daha iyi anlamana ve olağandışı belirti ve semptomları tanımlamanıza yardımcı olabilir.

**Alkol varsa, ölçülü olarak tüketin...** İçmeyi seçerseniz, içtiğiniz alkol miktarını günde bir bardaktan fazla olmayacak şekilde sınırlayın.

**Haftanın çoğu günü egzersiz yapın...** Haftanın çoğu günü en az 30 dakika egzersiz yapmayı hedefleyin. Son zamanlarda aktif değilseniz, doktorunuza iyi olup olmadığınızı sorun ve yavaşça başlayın.

**Menopoz sonrası hormon tedavisini sınırlayın...** Kombine hormon tedavisi meme kanseri riskini artırabilir. Hormon tedavisinin yararları ve riskleri hakkında doktorunuzla konuşun. Bazı kadınlar menopoz sırasında rahatsız edici belirtiler ve semptomlar yaşarlar, bu kadınlar için menopoz belirti ve semptomlarını hafifletmek için meme kanseri riskinin artması kabul edilebilir. Meme kanseri riskini azaltmak için, mümkün olan en düşük dozda hormon tedavisini en kısa sürede kullanın.

**Sağlıklı bir kiloyu koruyun...** Kilonuz sağlıklıysa, bu kiloyu korumak için çalışın. Kilo vermeniz gerekiyorsa, bunu başarmak için doktorunuza sağlıklı stratejiler sorun. Her gün yediğiniz kalori miktarını azaltın ve egzersiz miktarını yavaşça artırın.

**Sağlıklı bir diyet seçin...** Sızma zeytinyağı ve karışık kuruyemiş ile desteklenmiş bir Akdeniz diyeti yiyen kadınların meme kanseri riski daha düşük olabilir. Akdeniz diyeti çoğunlukla meyve ve sebzeler, kepekli tahıllar, baklagiller ve kuruyemişler



gibi bitki bazlı gıdalara odaklanır. Akdeniz diyetini uygulayan kişiler, kırmızı et yerine tereyağı ve balık yerine zeytinyağı gibi sağlıklı yağları tercih ederler.

### **Meme kanseri riskini azaltan davranışsal seçimler ve ilgili müdahaleler şunları içerir...**

- Uzun süreli emzirme,
- Düzenli fiziksel aktivite,
- Ağırlık kontrolü,
- Alkolün zararlı kullanımından kaçınma,
- Tütün dumanına maruz kalmaktan kaçınma,
- Hormonların uzun süreli kullanımından kaçınma,
- Aşırı radyasyona maruz kalmanın önlenmesi.

Ne yazık ki, potansiyel olarak değiştirilebilir risk faktörlerinin tümü kontrol edilebilse bile, bu meme kanseri gelişme riskini en fazla %30 oranında azaltacaktır. Kadın cinsiyeti en güçlü meme kanseri risk faktörüdür. Meme kanserlerinin yaklaşık %0.5-1'i erkeklerde görülür. Erkeklerde meme kanseri tedavisi, kadınlarda olduğu gibi aynı yönetim ilkelerini takip eder.

Ailede meme kanseri öyküsü meme kanseri riskini artırır, ancak meme kanseri teşhisi konan kadınların çoğunun bilinen bir aile öyküsü yoktur. Bilinen bir aile öyküsünün olmaması, mutlaka bir kadının düşük risk altında olduğu anlamına gelmez.

Bazı kalıtsal "yüksek penetrasyonlu" gen mutasyonları meme kanseri riskini büyük ölçüde artırır, en baskın olanı BRCA1, BRCA2 ve PALB-2 genlerindeki mutasyonlardır. Bu majör genlerde mutasyon olduğu tespit edilen kadınlar, her iki memenin de cerrahi olarak çıkarılması gibi risk azaltma stratejilerini düşünebilir. Bu kadar invaziv bir yaklaşımın dü-



şünümesi sadece çok sınırlı sayıda kadını ilgilendirir, tüm alternatifler göz önünde bulundurularak dikkatlice değerlendirilmeli ve aceleye getirilmemelidir.

### **Belirti ve bulgular...**

Meme kanseri en sık olarak memede ağrısız bir yumru veya kalınlaşma olarak ortaya çıkar. Memede anormal bir kitle bulan kadınların ağrı olmasa bile 1-2 aydan fazla gecikmeden bir sağlık uzmanına başvurmaları önemlidir. Potansiyel bir semptomun ilk belirtisinde tıbbi yardım almak, daha başarılı bir tedavi sağlar.

### **Genel olarak, meme kanseri belirtileri şunları içerir:**

- Göğüste yumru veya kalınlaşma,
- Memenin boyutunda, şeklinde veya görünümünde değişiklik,
- Ciltte çukurlaşma, kızarıklık, büzülme veya diğer değişiklikler,
- Meme başı görünümünde değişiklik veya meme ucunu (areola) çevreleyen deride değişiklik,
- Anormal meme başı akıntısı.

Çoğu kanser olmayan memede kitle oluşmasının birçok nedeni vardır. Meme kitlelerinin %90 kadarı kan-

ser değildir. Kanser olmayan meme anormallikleri, fibroadenomlar ve kistler gibi iyi huylu kitlelerin yanı sıra enfeksiyonları içerir. Meme kanseri çok çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir, bu nedenle tam bir tıbbi muayene önemlidir. Kalıcı anormallikleri olan (genellikle bir aydan uzun süren) kadınlar, bir kitlenin kötü huylu (kanseri) veya iyi huylu olup olmadığını belirlemek için memenin görüntülenmesi ve bazı durumlarda doku örnekleme (biyopsi) dahil olmak üzere testlerden geçmelidir. Gelişmiş kanserler, açık yaralara (ülserasyon) neden olmak için deriyi aşındırabilir, ancak mutlaka ağrılı değildir. İyileşmeyen meme yaraları olan kadınlara biyopsi yapılmalıdır.

Meme kanserleri vücudun diğer bölgelerine yayılabilir ve diğer semptomları tetikleyebilir. Hissedilmeyen kanser taşıyan lenf nodlarına sahip olmak mümkün olsa da, sıklıkla ve en yaygın ilk tespit edilebilen yayılma bölgesi, kol altındaki lenf düğümleridir. Zamanla kanserli hücreler akciğerler, karaciğer, beyin ve kemikler dahil diğer organlara yayılabilir. Bu bölgelere ulaştıklarında, kemik ağrısı veya baş ağrısı gibi kanserle ilgili yeni semptomlar ortaya çıkabilir.

## Ne zaman doktora görünmeli...

Göğsünüzde bir yumru veya başka bir değişiklik bulursanız, yakın zamanda yapılan bir mammografi normal olsa bile, derhal değerlendirme için doktorunuzdan randevu alın.

## Tedavi...

Meme kanseri tedavisi, özellikle hastalık erken teşhis edildiğinde, %90 veya daha yüksek hayatta kalma olasılıklarına ulaşarak oldukça etkili olabilir. Tedavi genellikle meme, lenf düğümleri ve çevresindeki bölgelerdeki hastalığın kontrolü için; cerrahi ve radyasyon tedavisi (bölgesel kontrol) ve sistemik tedavi (ağızdan veya damardan verilen kanser önleyici ilaçlar) kanser yayılımı (metastaz) riskini tedavi etmek ve/veya azaltmak için yapılır. Anti-kanser ilaçları arasında endokrin (hormon) tedavisi, kemoterapi ve bazı durumlarda hedeflenen biyolojik tedavi (antikorlar) yer alır. Meme kanseri tedavilerinin etkinliği, tam tedavi sürecine bağlıdır. Kısmi tedavinin olumlu bir sonuca yol açma olasılığı daha düşüktür.

## Zorluklar...

Tanıdan sonra en az 5 yıl meme kanseri sağ kalımı, yüksek gelirli ülkelerde %90'dan fazla, Hindistan'da %66 ve Güney Afrika'da %40 arasında değişmektedir. Erken teşhis ve tedavinin yüksek gelirli ülkelerde başarılı olduğu kanıtlanmıştır. Meme kanseri için kullanılan ilaçların büyük çoğunluğu halihazırda DSÖ Temel İlaçlar Listesi'nde yer almaktadır.

## Küresel etki...

Yüksek gelirli ülkelerde yaşa göre standardize edilmiş meme kanseri ölüm oranı 1980'ler ile 2020 arasında %40 düşmüştür. Meme kanseri ölümlerini azaltmayı başaran ülkeler, meme kanseri ölümlerinde yıllık %2-4'lük bir azalma elde etmeyi başarmışlardır. Dünya çapında meme kanserine bağlı ölümlerde yıllık %2,5'lik bir azalma gerçekleşirse, 2020 ile 2040 yılları arasında 2,5 milyon meme kanserli kişinin ölümü önlenmiş olacaktır.

Meme kanseri sonuçlarını iyileştirme stratejileri, zaten işe yaradığı bilinen tedavileri sunmak için temel sağlık sisteminin güçlendirilmesine bağlıdır. Bunlar ayrıca diğer kanserlerin ve diğer kötü huylu ve bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) yönetimi için de önemlidir. Örneğin, birin-

ci basamak sağlık tesislerinden ilçe hastanelerine ve özel kanser merkezlerine güvenilir sevk yollarına sahip olmak. Birinci basamak sağlık tesislerinden, ilçe hastanelerine ve özel kanser merkezlerine güvenilir sevk yollarının oluşturulması, rahim ağzı kanseri, akciğer kanseri, kolorektal kanser ve prostat kanserinin erken teşhisi için gerekli olan yaklaşımla aynıdır.

## Meme kanserini erken tespit etmek...

Meme kanseri genellikle önlenemez, ancak daha erken tespit edilmesine yardımcı olmak için birkaç önemli adım atabilirsiniz. Her yaşta yetişkin kadının ayda en az bir kez kendi kendine meme muayenesi yapması konusunda farkındalık geliştirilmelidir. *Teşhis edilen meme kanserlerinin yüzde kırkı, kitle hissedilen kadınlar tarafından tespit edilir, bu nedenle düzenli bir kendi kendine meme muayenesi yapmak çok önemlidir.* Mammogramlar, bir yumru hissetmeden önce kanseri tespit etmenize yardımcı olabilirken, kendi kendine meme muayeneleri, memelerinizin nasıl görüldüğüne ve nasıl hissettiğine aşina olmanıza yardımcı olur, böylece herhangi bir değişiklik olursa doktorunuza başvurmak gerekir.

## DSÖ = Dünya Sağlık Örgütü yanıtı...

DSÖ Küresel Meme Kanseri Girişimi'nin (GBCI) hedefi, küresel meme kanseri ölümlerini yılda %2,5 oranında azaltmak ve böylece 2020 ile 2040 yılları arasında küresel olarak 2,5 milyon meme kanseri ölümünün önüne geçmektir. Küresel meme kanseri ölümlerini yılda %2,5 oranında azaltmak; 70 yaşın altındaki kadınlarda meme kanseri ölümlerinin 2030'a kadar %25'i ve



2040'a kadar %40'ı. Bu hedeflere ulaşmanın üçayağı şunlardır: erken teşhis için sağlığın teşviki ve geliştirilmesi; zamanında teşhis ve kapsamlı meme kanseri yönetimi.

Kadınlar arasında meme kanserinin belirti ve semptomları konusunda farkındalığı artırmak ve aileleri ile birlikte erken teşhis ve tedavinin önemini anlamak için halk sağlığı eğitimi sağlayarak, meme kanserinden ilk şüphelenildiğinde ve herhangi bir şeyden önce daha fazla kadın tıp doktorlarına danışacaktır. Meme Kanseri Farkındalık Günümüzde pek çok ülkede pratik olmayan mamografik taramanın yokluğunda bile mümkündür. Kadınların uygun olduğunda teşhis servislerine sevk edilmesi için erken meme kanserinin belirti ve semptomları hakkında halk eğitimi sağlık çalışanlarının eğitimiyle birleştirilmelidir. Hızlı teşhisin, birçok ortamda belirli düzeyde özel kanser bakımı gerektiren etkili kanser tedavisiyle bağlantılı olması gerekir. Meme kanserini bir model olarak kullanarak, bir kanser tesisinde veya hastanede merkezleştirilmiş hizmetler kurarak, diğer kanserlerin yönetimini iyileştirirken meme kanseri tedavisi optimize edilebilir.

## Meme kanserini erken tespit etmek...

Meme kanseri genellikle önlenemez, ancak daha erken tespit edilmesine yardımcı olmak için üç önemli adım atabilirsiniz.

1. Her yaşta yetişkin kadının ayda en az bir kez kendi kendine meme muayenesi yapması teşvik edilir.
2. Teşhis edilen meme kanserlerinin yüzde kırkı, kitle hissedilen kadınlar tarafından tespit edilir, bu nedenle düzenli bir kendi

**DSÖ Küresel Meme Kanseri Girişimi'nin (GBCI) hedefi, küresel meme kanseri ölümlerini yılda %2,5 oranında azaltmak ve böylece 2020 ile 2040 yılları arasında küresel olarak 2,5 milyon meme kanseri ölümünün önüne geçmektir.**

kendine meme muayenesi yapmak çok önemlidir.

3. Mamogramlar, bir yumru hissetmeden önce kanseri tespit etmenize yardımcı olabilirken, kendi kendine meme muayeneleri, memelerinizin nasıl göründüğüne ve nasıl hissettiğine aşina olmanıza yardımcı olur, böylece herhangi bir değişiklik olursa sağlık uzmanınızı uyartabilirsiniz.

Kendi kendine meme muayenesi nasıl yapılmalıdır...

1. **Dušta...** 3 orta parmağınızın iç yüzleri ile tüm meme ve koltuk altı bölgesini hafif, orta ve sıkı bir basınçla bastırarak kontrol edin. Her ay her iki memede herhangi bir yumru, kalınlaşma, sertleşmiş düğüm veya diğer meme değişiklikleri olup olmadığını kontrol edin.
2. **Bir Aynanın Önünde...** Kollarınız yanlarda olacak şekilde göğüslerinizi görsel olarak inceleyin. Ardından, kollarınızı yukarı kaldırın. Konturda herhangi bir değişiklik, ciltte her-

hangi bir şişme veya çukurlaşma veya meme uçlarında herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın. Ardından, avuçlarınızı kalçalarınıza koyun ve göğüs kaslarınızı esnetmek için sıkıca bastırın. Sol ve sağ göğüsler tam olarak eşleşmeyecektir, özellikle bir tarafta herhangi bir çukurlaşma, büzülme veya değişiklik olup olmadığına bakın.

3. **Uzanmak...** Yatarken meme dokusu göğüs duvarı boyunca eşit olarak yayılır. Sağ omzunuzu altına ve sağ kolunuzu başınızı arkasına bir yastık yerleştirin. Sol elinizi kullanarak parmak uçlarınızı sağ göğsünüzün etrafında hafifçe hareket ettirerek tüm göğüs bölgesini ve koltuk altını kaplayın.

Hafif, orta ve sert basınç kullanın. Meme ucunu sıkın; deşarj ve topak olup olmadığını kontrol edin. Bu adımları sol göğsünüz için tekrarlayın.

## Meme kanseri olmadığından emin olmak için kendi meme muayeneme güvenebilir miyim...

Mammografi tümörleri hissedilmeden önce tespit edebilir, bu nedenle erken teşhis için tarama çok önemlidir. Ancak, düzenli tıbbi bakım ve kılavuz tarafından önerilen uygun mamografi ile birleştirildiğinde, kendi kendine meme muayeneleri, kadınların kendileri için normal olanı bilmelerine yardımcı olabilir, böylece herhangi bir değişikliği sağlık hizmeti sağlayıcısına bildirebilirler. Bir yumru bulursanız, doktorunuzdan randevu alın, ancak panik yapmayın, 10 yumrudan 8'inin kanserli olmadığını unutmayın. Daha fazla iç rahatlığı için, endişeleriniz olduğunda doktorunuzu arayın.