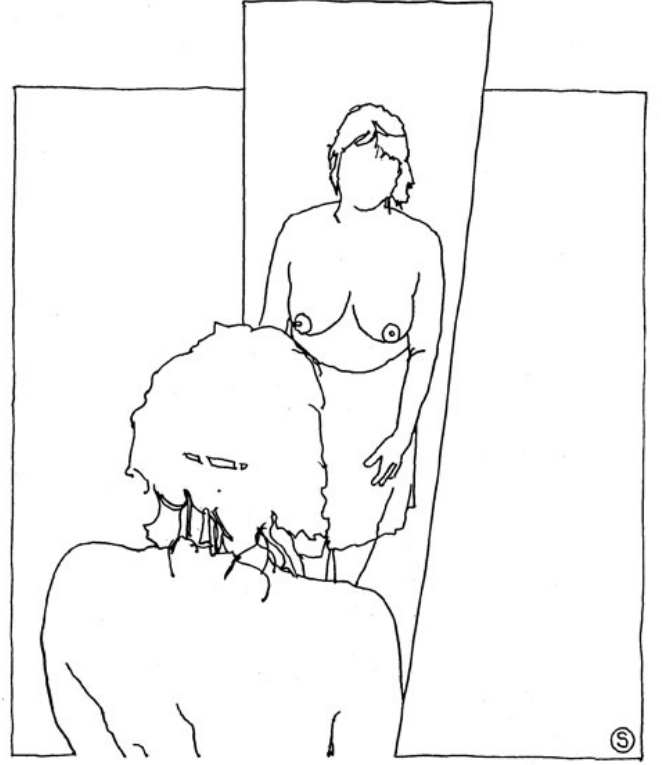


## KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

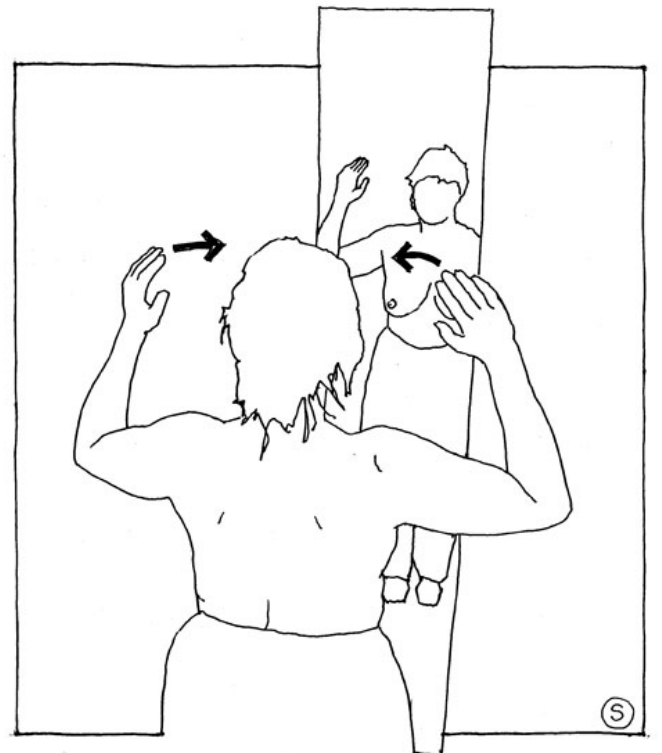
Aynanın karşısına geçin. Kollarınızı yana bırakın. Göğüslerinizi karşılaştırın. Bir değişiklik olup olmadığına bakın. Meme derinizde bir kuruluk (egzamaya benzer) veya herhangi bir renk değişikliği olup olmadığına bakınız.



Kendinizi aynadan gözlemlemeye devam ediniz. Kollarınızı yavaşça yukarı kaldırıp ellerinizi başınızın arkasında kavuşturunuz. Göğüslerinizi yukarıya doğru gerdirerek aynı düzeyde olup olmadıklarına bakınız. Göğüslerinizde belirgin bir çekinti veya çökme var mı?



Her iki göğüs ucunu hafifçe sıkıp, akıntı gelip gelmediğine bakın. Akıntı bazen kanlı bazen de kansız olabilir.





Sağ kolunuzu yukarıya kaldırın. Sol elinizin parmak uçlarını meme üzerinden kaldırmadan memenin dış tarafından içe doğru daireler çizerek ya yukarıdan aşağı yada aşağıdan yukarıya, meme uçlarına doğru tarayarak muayene edebilirsiniz.

Elinizde yuvarlak kitleler hissediyor musunuz? Lütfen aynı işlemi sağ elinizle sol göğsünüz için yapınız.

Hafifçe öne eğilin, sağ elinizle sol göğsünüzü tutunuz. Sol elinizin parmaklarıyla daireler çizerek sağ göğsünüzü tarayınız. Simdi aynı işlemi diğer göğsünüz için yapınız.



Hafifçe öne eğilin, sol kolunuzu yana bırakın. Sağ elinizin parmaklarıyla, sol koltuk altınızı tarayarak muayene ediniz. Bir yuvarlak kitle hissediyor musunuz. Sonra aynı işlemi sol elinizle sağ koltuk altı için yapınız.

Size muayenenizde başarılar dileriz.



Kendi kendinize yapmış olduğunuz meme muayenesi aşamasında şüpheli bir durum söz konusu olduğunda sizi daha ileri araştırma yapılabilmesi için geçikmeden doktorunuza başvurmalısınız. Bu kendinizi muayene esnasında elinize normal olmayan kitleler geldiği zaman için geçerlidir.

Doktorunuz şüpheli bir durum söz konusu olduğunda sizi daha ileri araştırmaların yapılması için hastaneye film çekirtmek için gönderebilir Hollanda'da buna mamografi ve ekoğrafi denir.

Şunuda önemle vurgulamak gerekir ki memede saptanan her kitle (bunada mastopati denir) bir KANSER değildir. Onun için korkup paniğe kapılmanıza gerek yoktur. Erken teşhis açısından yılda en az 1 kez de olsa doktorunuzun yardımıyla muayene olmanız, sağlığınız açısından son derece önem arz etmektedir.