**MEME KANSERİ İLE İLGİLİ BİLGİLERİMİZİ YENİLEYELİM**

Meme kanseri, kadınlarda görülen kanserlerin üçte birini oluşturur. Hayat boyu her 8 kadından birinin meme kanserine yakalanma riski vardır. Meme kanseri görülme yaşı ortalama 61 olup her yaşta görülebildiği gibi nadirde olsa erkeklerde de görülür.

Kadınlarda ölüme neden olan akciğer kanserinden sonra ikinci sıklıkta görülen meme kanseridir. İşte bu nedenle Meme Kanserine neden olan risk faktörlerini, korunma yöntemlerini ve tedavi seçeneklerini bir kez daha hatırlamakta fayda var.

**Meme Kanserinin Uyarıcı Bulguları**

 Meme kanseri belirtileri bütün kadınlarda aynı olmayabilir. En yaygın görülenler;

* Çevre dokudan farklı kalınlaşma yada kitle
* Meme başından kanlı akıntı
* Memenin boyut yada şeklinde değişiklik
* Meme başı çöküntüsü
* Meme başında ya da cildinde döküntü, pullanma
* Meme cildinde kızarıklık yada morluk
* Meme cildinin portakal kabuğu görüntüsü

**Risk Faktörleri**

* Kadın olmak
* Emzirmemiş olmak
* Geç yaşta adetten kesilmek
* Meme kanseri hikayesi olmak
* Çocuk sahibi olmamak ya da geç yaşta çocuk sahibi olmak
* Daha önce göğüs ya da memeye radyasyon tedavisi görmüş olmak
* Aşırı kilo, az egzersiz yapmak, alkol kullanmak
* Uzun süre hormon replasman tedavisi görmek
* İleri yaşta olmak
* 12 yaşından önce adet görmek
* Ailede meme kanseri olması ya da genetik yatkınlıkolası risk faktörleridir.
* **Hormonel Düzensizlikler**
* **Çevresel Etkenler**
* **Genetik Faktörler**
* Ailesinde birinci derece yada ikinci derece meme kanseri vakası olanların meme kanseri olma riski 2-5 kat fazladır.

**Mamografinin Meme Kanserinde Yeri**

* Memede kitlelerin mamografi ile erken tesbiti meme kanserinden ölümleri önleyebilir.
* *Unutulmamalıdır ki meme kanseri başlangıçta sistemik hastalık değildir,* ilerleyici bir hastalıktır bundan dolayı erken tanı önemlidir. Meme kanserinde sonuçlar hangi tedavinin uygulanmasından daha fazla tedavinin erken yada geç uygulanmasına bağlıdır.
* Mamografi, ilerlemiş meme kanseri sayısını önemli derecede azaltmıştır. Yaşam süresini ve hastalıksız dönemi uzatır. Meme koruyucu cerrahi oranını artırır. Uzun ve zorlu tedavilere gerek kalmaz
* Mamografi taramaları için genelde 40 yaş sonrası önerilmektedir.

**Öneriler**

* Lifli gıdalar tüketilmesi meme kanseri riskini azaltır.
* Sebze ve meyve ağırlıklı, kırmızı etten fakir beyaz et oranını artıran beslenme modeli önerilir.
* Meme muayenesi adet döneminin bitiminden 4-5 gün sonra en uygundur.
* Günümüzde teknolojik ilerleme ile mamografinin verdiği radyasyon vücut için zarar oluşturmaz.
* MRI tetkikinde radyasyon olmadığı için gerektiğinde başvurulması gereken bir inceleme yöntemidir.
* BRCA1 ve BRCA2 gen testleri risk taşıyan kişilerde incelenmelidir.