



Meme Sağlığı Farkındalığı Mesajları

1. Bireysel risk düzeyinizi öğrenin

- Ailesel sağlık öykünüzü** öğrenmek için ailenizle konuşun
- Bireysel meme** kanseri riskinizi öğrenmek için doktorunuzla konuşun

2. Tarama testlerinizi yaptırın

- Yüksek risk grubunda** iseniz, hangi tarama testlerinin size uygun olduğunu doktorunuza sorun
- Risk grubunda değilseniz**, 40 yaşımdan itibaren her yıl mamografi çektirin
- 20 yaşımdan itibaren en az üç** yılda bir kez ve 40 yaşımdan itibaren her yıl hekim ya da hemşireye meme muayenenizi yaptırın

3. Sizin için normal olanı bilin

- Memenizde aşığıdaki değişikliklerden herhangi birini görürseniz doktorunuza başvurun:
 - Memede kitle, sertlik, meme dokusunda veya koltuk altı bölgede kalınlaşma
 - Memede şişlik, sıcaklık hissi, kızarıklık veya renginde koyulaşma
 - Meme büyüklüğünde veya şeklinde değişiklik
 - Meme derisinde gamzeleşme ya da çekinti
 - Meme ucunda kaşıntı, döküntü veya ağrı
 - Meme ucunda ya da memenin diğer bölümlerinde çekilme
 - Aniden başlayan meme ucu akıntısı
 - Memenin bir noktasında geçmeyen yeni ağrı

4. Sağlıklı yaşam tercihleri yapın

- İdeal kilonuzu koruyun
- Günlük yaşamınıza spor aktivitelerini dahil edin
- Alkol tüketiminizi azaltın
- Menopozal hormon kullanımını sınırlayın
- Eğer yapabiliyorsanız emzirin

Daha fazla bilgi için lütfen web sitemizi ziyaret edin veya meme sağlığı yardım hattımızı arayın.

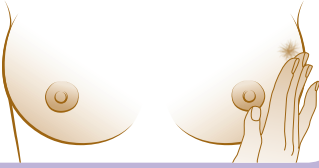
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Sizin için Normal Olanı Bilin

Meme kanserinin belirtileri tüm kadınlar için aynı değildir. Memenizin normalde nasıl görüldüğü ve elinizle nasıl hissettiğinizi bilmeniz önemlidir. Eğer herhangi bir değişiklik görürseniz doktorunuzla görüşün.

Bildirilmesi gereken değişiklikler:

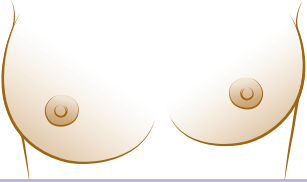
- Memede kitle, sertlik, meme dokusunda ya da koltuk altı bölgede kalınlaşma



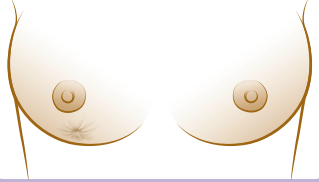
- Memede şişlik, ısı artışı, kızarıklık veya renginde koyulaşma



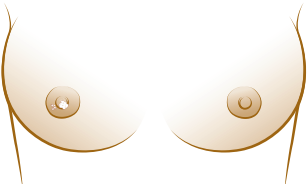
- Meme büyüklüğünde veya şeklinde değişiklik



- Meme derisinde gamzeleşme ya da çekinti



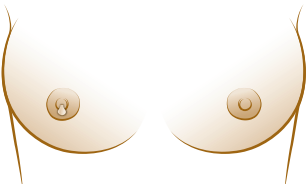
- Meme başında kaşıntı, kızartı veya döküntü



- Meme ucunda ya da memenin diğer bölümlerinde çekilme



- Aniden başlayan meme başı akıntısı



- Memenin bir noktasında geçmeyen yeni ağrı

