

Kendi kendine meme muayenesi yaparken sizi şüphelendiren her türlü durumda hekime başvurun! Kendi kendine meme muayenesi dışında yirmili ve otuzlu yaşlarda üç yılda bir, kırk yaşından sonra ise yılda bir hekim muayenesi yaptırın. 40 yaşından sonra da yılda bir kez mamografi yaptırın.

*Unutmayın meme kanserinde erken tanı hayat kurtarır!*

## Meme Kanseri Bilgilendirme Hattı

☎ 0 800 314 9999

Meme kanseri hakkında bilgi edinmek için hafta içi her gün saat 09:00-12:00 ve 13:30-17:30 arasında Ücretsiz Meme Kanseri Bilgilendirme Hattı'nı arayabilirsiniz.

**TÜRK KANSER  
ARAŞTIRMA ve  
SAVAŞ KURUMU**

(0312) 431 2950 - 431 2951  
www.turk.kanser.org.tr  
info@turkkanser.org.tr

AVON

(0212) 473 11 11  
www.avon.com.tr



Avon'la Sağlığa Yolculuk Projesi kapsamında, Türkiye genelinde bugüne kadar yaklaşık 6000 adet ücretsiz mamografi taraması gerçekleştirdik. Ücretsiz mamografi taramalarımızın sayısını daha da artırmak için desteğinizi bekliyoruz!

**Kendi Kendine  
Meme Muayenesi**



Avea ve Vodafone GSM Operatörleri tarafından desteklenen, 5205 numaralı SMS Hattı'na MEME KANSERİ yazıp mesaj göndererek, Türk Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu'na 5,00TL bağışta bulunabilirsiniz!

[www.avonmemekanseri.com](http://www.avonmemekanseri.com)



## Kendi kendine meme muayenesi nasıl yapılır?

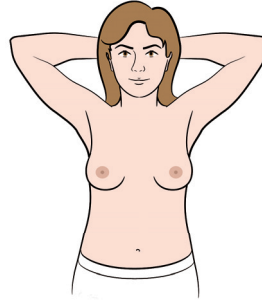
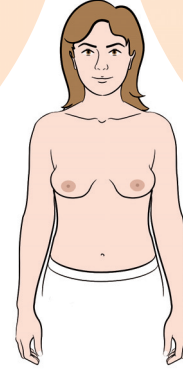
Kendi kendine meme muayenesi, basit ve zararsız bir erken tanı metodudur. Her kadın yirmi yaşından başlayarak kendi kendine meme muayenesini düzenli olarak yapmalıdır. Özellikle hekime veya sağlık kuruluşlarına kolay ulaşamayan kişiler kendi kendine meme muayenesini mutlaka öğrenmelidir. Muayene yöntemi doktorunuz tarafından gösterilebilir veya film / broşür / kitapçık / internet gibi yollarla öğrenilebilir.

**Kendi kendine meme muayenesi, adet gören kadınlarda her ay adetin bitiminden sonraki beşinci günde, adet görmeyen kadınlarda ise kişinin kendi saptadığı günde, ayda bir ayna karşısında yapılmalıdır.**

**Muayenede şüpheli bir bulgu saptandığında vakit geçirilmeden uzman bir hekime başvurulmalıdır.**

1

Aynanın karşısına belden üzeri çıplak olarak geçin. Kollarınız iki yana serbestçe sarkık durumda iken, meme, meme başı ve koltuk altının şekil, yüzey, simetri, renk, kitle görünümünü inceleyin. Deride herhangi bir kalınlaşma, renk değişikliği gibi farklılıklar olup olmadığına bakın. Meme başından akıntı gelip gelmediğini kontrol edin.

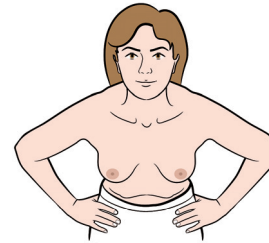


2

Ellerinizi başınızın arkasında kavuşturun ve birinci maddedeki muayeneyi tekrarlayın.

3

Ellerinizi şekilde görüldüğü gibi kalçalarınızın üzerine koyun. Hafifçe öne doğru eğilin. Birinci maddedeki muayeneyi tekrarlayın.

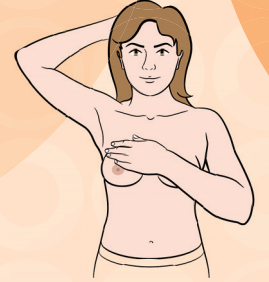


4

Her iki meme başını hafifçe sıkıp akıntı gelip gelmediğine bakın.

5

Ayakta dik dururken, bir kolunuzu kaldırıp başınızın üstüne yerleştirin. Diğer elinizin orta üç parmağının iç kısımları ile memenin ön kısmını; parmaklar bitişik durumda iken ise, belli bir bölgeden başlayarak ve hafifçe bastırarak, elinizi kaldırmadan, dairesel şekilde tüm memeyi ve koltuk altını muayene edin. Aynı muayeneyi kolunuzu değiştirerek diğer memenize de yapın.



6

Sirtüstü yatın. Bir kolunuzu başınızın altına koyun ve koltuk altınıza yastık veya katlanmış bir havlu koyarak memeyi diğer elinizle beşinci maddede tarif edildiği şekilde muayene edin. Aynı muayeneyi diğer meme ve koltuk altı için tekrarlayın.

