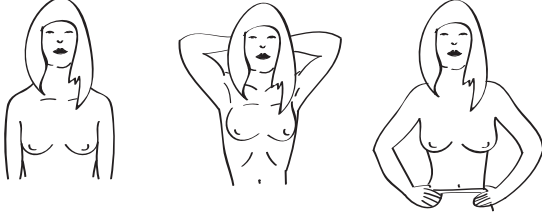


KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ HAKKINDA YETERİNCE BİLGİLİ MİSİNİZ?



KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ NASIL YAPILMALIDIR?

A. Görünüş Muayenesi



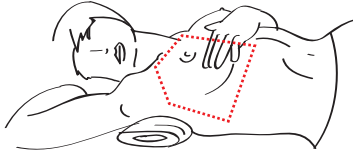
Kollar yanda sarkık

Kollar kalkık

Kollar belde

Aynanın önünde durun ve kollarınız yukarıdaki şekillerde belirtilen konumlarda iken memenizin hem önden hem de yanlardan şekil ve boyutunu gözlemleyin. Her iki memeyi karşılaştırın. Birinin diğerinden büyük olması sık rastlanılan bir durumdur. Meme uçlarının farklı yöne bakıp bakmadığını kontrol edin. Daha sonra derinize bakın, özelliklerini ve rengini not edin. Ayna karşısındaki görünüş kontrolünden sonra dokunuş kontrolüne geçin.

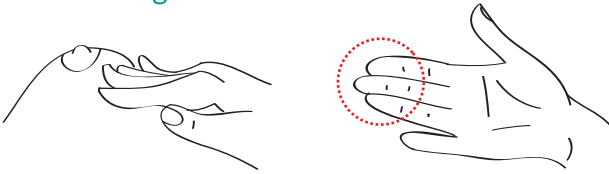
B. Dokunuş Muayenesi



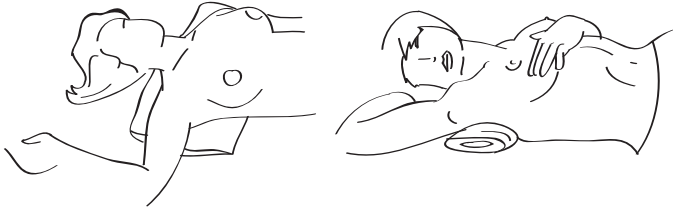
Muayene edilecek alan:

İşaretlenmiş alan, kontrol etmeniz gereken bölgeyi göstermektedir.

Dokunma tekniği:

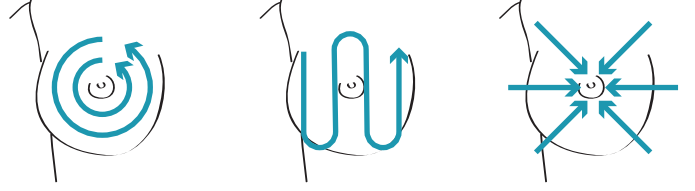


Üç parmağınızın iç yüzünü kullanın. İtmeden, hem hafifçe ve hem daha derin bastırılarak aşağıda belirtilen hareketleri her iki memeniz için de gerçekleştirin.



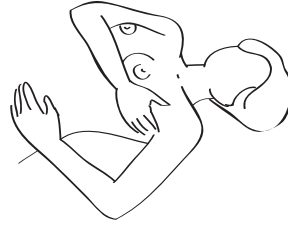
Memesi küçük olanlarda muayene edilecek tarafın altına bir yastık konulur, kol avuç içi yukarı gelecek ve dik açı yapacak şekilde yana uzatılır. Memesi büyük olanda aynı pozisyonda kol baş üzerine doğru uzatılır.

Muayene Şekilleri:



Parmaklarınızı çok küçük daireler çizerek hareket ettirin. Parmaklarınızı hareket ettirirken memenizden kaldırmayın yoksa herhangi bir şeyi atlayabilirsiniz. Parmaklarınızın kolay hareket edebilmesi için biraz losyon kullanabilirsiniz. Kontrol edilecek bölgeyi yukarı - aşağı şeritler halinde tarayın. Koltuk altından başlayarak memenizin altına kadar parmaklarınızı bir doğru boyunca hareket ettirin. Bütün bölgeyi aynı şekilde tarayın. Dokusunun bütün katmanlarını kontrol edin. Her daire hareketinde uyguladığınız basıncı değiştirin, bu sayede meme dokunuzun tüm katmanlarını hissedebilirsiniz.

Koltuk Altı Muayenesi:



Memenin bir kısmı koltuk altına uzanır. Bu bölgeyi bir kez de kolunuz yan tarafınızda rahat bir pozisyonda iken kontrol edin.

Meme Ucu Muayenesi:



Meme başını başparmak ve işaret parmağı arasında nazikçe sıkın. Bazı kadınlar meme başından berrak ya da süt içeren bir sıvı geldiğini görür. Muhtemelen bu normal bir durumdur. Eğer akıntı herhangi bir sıkma olmadan gelirse, devam ederse ve sadece bir meme başından geliyorsa ya da kanlı bir akıntıysa doktorunuz tarafından muayene edilmelisiniz.

EĞER ALIŞILMAMIŞ BİR ŞEY HİSSEDERSENİZ...

PANİKLEMİYİN! Unutmayın ki 10 meme tümöründen 8'i kötü huylu değildir. Ancak bu sizin yavaş olmanız için bir sebep olmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaşırsanız; hemen, özellikle de meme hastalıkları ve cerrahisi konusunda çalışan bir genel cerrahi uzmanına başvurmalısınız. Memedeki kitle hiçbir zaman ihmal edilmemelidir. Erken tanı meme kanserinde de hayat kurtarıcı olmaktadır.

Daha Fazla Bilgi İçin...

ECZACINIZA DANIŞIN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN...