PEMBE EKİM • MEME SAĞLIĞI

Meme kanseri: riskinizi tanıyın, taramanızı kişiselleştirin

Risk faktörlerini bilmek ve doğru tarama programına katılmak, erken tanının anahtarıdır.

4 soruda özetledik.

UKSEAD
Bilimsel bilgilendirme

KAYDIR →

RİSKİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Meme kanseri risk faktörleri

Değiştirilemeyen

- İleri yaş
- 1. derece akrabada meme/over kanseri
- Kalıtsal gen varyantları (BRCA1/2, PALB2)
- Genç yaşta göğse radyoterapi
- Önceki meme ca / yüksek riskli lezyon (LCIS, atipik hiperplazi)
- Yüksek meme yoğunluğu
- Erken menarş & geç menopoz

Değiştirilebilir

- Alkol tüketimi
- Menopoz sonrası obezite
- Fiziksel inaktivite
- Bazı menopozal hormon tedavileri

Risk faktörü taşımamak, meme kanseri gelişmeyeceği anlamına gelmez.

ULUSLARARASI KADIN SAĞLIĞI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ

KAYDIR →

STANDART RİSK · TARAMA

Standart riskte tarama nasıl olmalı?



Amaç, henüz yakınma yokken kanseri **erken evrede** saptamaktır.

40–69

Türkiye: 2 yılda bir mamografi (KETEM / SHM)

40–74

USPSTF: 2 yılda bir mamografi

40+

ACR: yıllık mamografi

Temel yöntem: mamografi

Ultrasonografi, standart riskli ve asemptomatik kadınlarda **mamografinin yerine geçmez**.

Herkes için aynı değil

Aile öykünüz veya başka risk faktörleriniz varsa **farklı bir takip** gerekebilir.

KAYDIR →

YÜKSEK RİSK

Yüksek riskte standart tarama yetmez



Daha yoğun tarama gerektirebilir

- BRCA1/2 ve diğer yüksek riskli gen varyantı
- Güçlü aile öyküsü
- Yaşam boyu risk ≥ %20
- Genç yaşta göğse radyoterapi
- Yüksek riskli lezyon / kişisel meme ca öyküsü

ACR'ye göre başlangıç

Yıllık **kontrastlı meme MR'ı 25–30 yaş** civarı; yıllık mamografi risk tipine göre **25–40 yaş** arası başlatılabilir. Genetik danışmanlık önerilir.

Tarama yaşa göre değil, riske göre kişiselleştirilir.

ULUSLARARASI KADIN SAĞLIĞI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ

TARAMA NORMAL OLSA BİLE

Bu belirtileri önemseyin



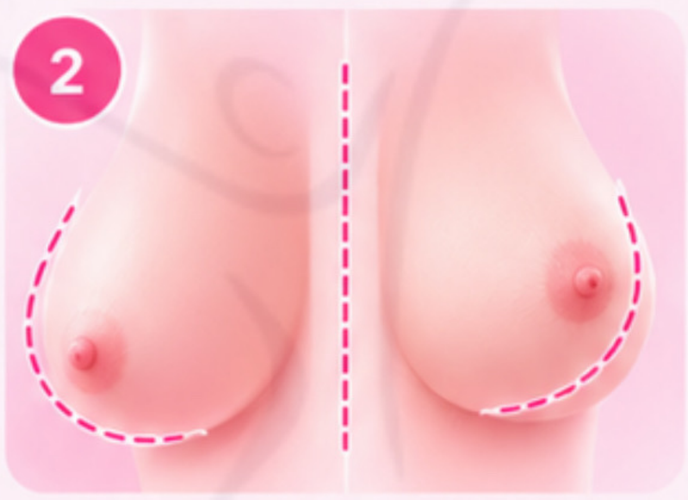
Yeni bir meme bulgusu varsa bir sonraki taramayı beklemeyin,
değerlendirme gereklidir.

1



Memede veya koltuk altında **yeni fark edilen kitle**

2



Meme şeklinde veya boyutunda **yeni değişiklik**

3



Ciltte çekinti, kalınlaşma veya **"portakal kabuğu"** görünümü

4



Meme başında yeni gelişen **içe çekilme**

5



Özellikle tek taraflı ve **kanlı spontan meme başı akıntısı**

6



Meme başı veya çevresinde **iyileşmeyen değişiklikler**

ULUSLARARASI KADIN SAĞLIĞI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ

UNUTMAYIN

En doğru tarama, size özel olandır

- Meme kanseri **yalnızca ailesinde öykü olanlarda görülmez.**
- Risk faktörü taşımamak **gelişmeyeceği anlamına gelmez.**
- Kendi kendine muayene **mamografinin yerini tutmaz**; ama normalini tanımak değişiklikleri erken fark ettirir.
- En doğru program, **kişisel risk düzeyine göre** belirlenir.

Kaynaklar: NCI Breast Cancer Risk Factors & Prevention PDQ · Lyland ve ark., Cancers 2024 · T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Kanser Tarama Programı · USPSTF, JAMA 2024 · Monticciolo ve ark., JACR 2023 · ACR & ACS Breast Cancer Screening · UpToDate, 2026. Eğitim amaçlıdır; kişisel tarama planınız için hekiminize danışın.