5 ADIMDA KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

PEMBE EKİM - MEME SAĞLIĞI FARKINDALIĞI

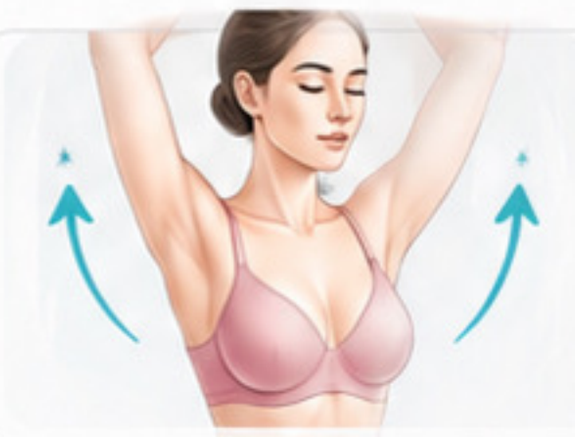
UKSEAD 2023 — Uluslararası Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Derneği



1

Aynada bakın

Dik durun, eller kalçalarınızda; memelerin boyut, şekil ve görünümüne bakın.



2

Kollarınızı kaldırın

Kollar yukarıdayken boyut, şekil veya renkte bir değişiklik var mı inceleyin.



3

Meme başını kontrol edin

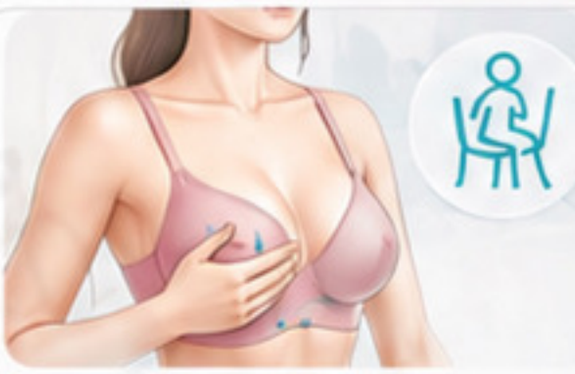
Meme başlarında akıntı (sıvı veya kan) olup olmadığına bakın.



4

Sırtüstü yatarak yoklayın

Parmak uçlarıyla, madeni para büyüklüğünde dairesel hareketlerle tüm memeyi ve koltuk altını yoklayın.



5

Ayakta/otururken tekrarlayın

Aynı dairesel hareketle (örn. duşta) memelerinizi bir kez daha muayene edin.

Ne zaman? Ayda bir — adet görüyorsanız adet bitiminden 3–5 gün sonra, görmüyorsanız her ayın aynı günü (örn. 1'i).

Şu durumlarda hekime başvurun: ele gelen kitle/sertlik, koltuk altında şişlik, meme başı akıntısı, ciltte çekilme ya da portakal kabuğu görünümü, meme başında içe çekilme, boyut/şekil değişikliği.

UKSEAD | Erken teşhis hayat kurtarır