



#CHECKDICHSELBST

KAMPANYANIN ARKA PLANLARI

BİLİNÇLENDİRME, FARKINDALIK YARATMA, SAĞLIKLI KALMA

Memede kiteller, deforma-
syonlar veya kızamık gibi
küçük değişiklikler bile bir
meme hastalığına işaret
edebilir.

Kendini muayene etmek,
değişiklikleri erkenden teşhis
etmede yardımcı olur.
Bunlar daha sonra örn.

jinekolog gibi bir uzman
hekim tarafından açıklığa
kavuşturulabilir.
Çünkü bir meme kanseri
hastalığı ne kadar erken
teşhis edilirse o kadar iyi de
tedavi edilebilir.

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Erken teşhis önlemlerine
ilişkin açıklığa kavuşturma,
SchleswigHolsteinische
Krebsgesellschaft e.V.
derneğin önemli bir görev
alanıdır.

Dernek bunun dışında bir
teşhis sonrası ilk günden
itibaren kanserli aileleri de
desteklemektedir.

Etkilenen kişiler çeşitli
başvuru noktalarında

kanser danışmanlığı,
bilgi edinme ve alışveriş
imkânları bulabilir ve kali-
fiye personel tarafından
yönlendirilebilir.
Bu kampanyayı başlatan
SchleswigHolsteinische
Krebsgesellschaft e.V.
derneği, insanlarda
meme kanseri konusunda
farkındalık yaratmak istiyor.

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
0431 800 10 80
kontakt@checkdichselbst.de

KAMPANYAMIZA DESTEK OL!

Bizi takip et, paylaşımlarımızı
paylaş ve hayat kurtar.



www.facebook.com/checkdichselbst
www.instagram.com/checkdichselbst



DESTEKLEYEN:



MEME KANSERİNE ŞANS TANIMA.



#CHECKDICHSELBST

MEME KANSERİNE ŞANS TANIMA

MEME KANSERİ NEDİR?

Meme kanseri, meme bezinde oluşan bir hastalıktır. Memenin hücreleri kontrolsüz bir şekilde büyüdüğünde bir tümör oluşur. Bu tümörün tahrip edici bir şekilde çevreleyen dokuda büyümesi ve ona zarar vermesi durumunda

kötü huylu sayılır. Meme kanseri, memeleri olan insanlarda en yaygın kanser hastalığıdır ve uzmanlar tarafından mamma karsinomu (Mamma = Meme) olarak adlandırılmaktadır. Nispeten nadir olsa da memeleri olmayan insanlar da meme kanseri olabilir.

ONU NASIL TEŞHİS EDEBİLİRİM?

Meme kanserini mümkün olduğu kadar erken teşhis edip iyileşme olasılığını arttırmak için memeli insanlar için yasal bir meme kanseri erken teşhis programı bulunmaktadır. Memeli insanlar, 30 yaş

itibarıyla yılda bir defa bir jinekoloğa memelerini ve koltuk altlarını elle tarattırabilir. Bunun dışında hekim tarafından onlara kendilerini en iyi şekilde nasıl muayene edebilecekleri de gösterilir.

Bilgi edinmen için:
www.checkdichselbst.de

Meme değişiklikleri her yaşta meydana gelebilir, bu nedenle kendi kendine meme muayenesi her yaş grubu için uygun ve önemlidir.

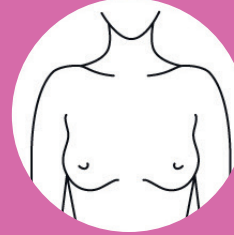
Elle tarama zamanı olarak âdet kanamasının başlamasından sonra 1 ila 2 hafta önerilmektedir.

#CHECKDICHSELBST

ELLE TARAMA BU KADAR KOLAY

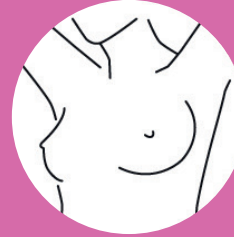
1. AYNA ÖNÜNDE

Aynanın önün çıplak vaziyette geç ve memelerine bak: Şekli veya çevresi değişmiş mi? Ciltte değişiklikler var mı?



2. KOLLARI YUKARI UZATARAK

Kollarını yukarı uzat: Cilt kırışıklıkları, cilt çekintileri veya çökmeler gibi değişiklikler görülebiliyor mu?



3. MEME UÇLARIN KONTROLÜ

Meme uçlarını sıkınca «beyaz» dışında bir renge sahip olan bir sıvı çıkıyor mu?



EMİN DEĞİL MİSİN?

O zaman bir jinekolog sana kendi kendine muayeneyi tekrar gösterebilir. 30 yaş itibarıyla – değişiklikler hissedilemiyorsa bile – yılda bir defa hekim tarafından elle tarama muayenesi yapılabilir.

BİR ŞEY BULDUN MU?

Bir değişiklik fark etmen veya ağrılar hissetmen durumunda kısa sürede bir jinekologdan randevu al.

4. AYAKTA ELLE TARAMA

Bir sonraki adımda düz elin tüm parmaklarıyla her iki memeyi de elle tara – sağ memeyi sol elinle, sol memeyi sağ elinle.



5. SAAT YÖNÜNDE İLERLE

Her birinde göğsün dörtte birini elle tara. Sertleşmeler, nodüller veya hassas noktalar var mı?



6. YATARAK ELLE TARAMA

Elle meme taramasını yatarak tekrarla. Değişiklikler veya kalınlaşmalar hissediliyor mu? Koltuk altlarını da elle tara.



Daha fazla bilgi için:
www.checkdichselbst.de