

Meme Kanseri Farkındalığı İçin “Pembe Ayna” Seninle



thi – Meme Kanseri Farkındalığı İçin “Pembe Ayna” Seninle!

Kendinize her ay, ayna karşısında 5 dakika ayırın... Bu 5 dakika, yoğun temponuz arasında size vakit kaybı gibi gereksiz gelebilir. Ancak 5 dakikalık bu süre, aslında kendinize verdiğiniz en güzel hediyedir.

Memorial Sağlık Grubu, “01-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı” kapsamında, “**Pembe Ayna Seninle**” projesiyle, meme kanserinin erken dönemde teşhis edilmesi konusunda toplumsal bilinçlendirmeye katkı sağlıyor. Her kadının belirli periyotlarda ayna karşısında kendisini izleyerek memede var olan bir kitleyi erken evrede fark edebileceğine dikkat çeken Pembe Ayna, 18-25 Ekim tarihleri arasında Zorlu Center Boğaz Katı’nda, meme kanserinde erken tanının önemi konusunda toplumsal bilinçlendirmeye katkı sağlayacak katılımcıları bekliyor.

PEMBE AYNA KARŞISINDA FOTOĞRAFİNIZI ÇEKİN! SOSYAL MEDYA HESABINIZDAN PAYLAŞIN! MEME KANSERİNDE ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİ KONUSUNDA FARKINDALIĞA KATKI SAĞLAYIN!

Unutmayın, meme kanserinin %90'ı, kadınların kendisi tarafından tespit edilmektedir. Düzenli ve doğru olarak uygulanan kendi kendine muayenelerle, son derece pratik ve vücut için hiçbir zararı olmayan bir teşhis yönteminden yararlanın.

Meme kanseri için "umut halkası" oluşturun, ailenize, sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza "Ayna karşısında kendini izledin mi?" diye sorun. İnanın bu farkındalığın oluşması için her ay 5 dakika yeterli...

Peki, meme kanseri ile ilgili bilgilerimiz güncel mi? Memorial Bahçelievler Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi'nden Prof. Dr. Fatih Aydoğan, meme kanseri ile ilgili toplumda bilinçlenmenin önemine dikkat çekerek, her kadının bilmesi gereken önemli veriler ve ipuçları veriyor.

Her yıl dünyada yaklaşık 2 milyon, Türkiye'de ise 20-25 bin kadına meme kanseri teşhisi konuluyor. Ülkemizde yaşamı boyunca her 22-23 kadından birinde meme kanseri görülüyor ve 6 meme kanseri hastasından birinin 40 yaşın altında olduğu gözlemleniyor. Bununla birlikte her 100 meme kanseri hastasından birinin de erkek olduğu biliniyor. Tüm bu veriler, meme kanserinin dünyada ve ülkemizde hızla yayıldığını ortaya koyuyor. Bu durumda meme kanseri konusunda farkındalığın artması her geçen gün daha fazla önem kazanıyor.

Vücudunuzu tanıyın!

Kadınlarda en sık görülen kanser tipi olan meme kanserinde, son 20 yılda teşhis ve tedavi anlamında büyük ilerlemeler kaydedildiğini söyleyebiliriz. Erken tanı sayesinde memeyi koruyan ameliyat seçenekleri de gündeme geliyor. Erken tanı konulmuş meme kanseri tamamen tedavi edilebilen bir hastalık olarak tanımlanıyor. Bu nedenle her kadının 20 yaşından itibaren memesini tanıması, aylık düzenli kontrollerini ve 40 yaşından itibaren de mamografi takibini yaptırması önem taşıyor.

Deđiřtirilebilen ve deđiřmeyen faktörleri önemseyin

Meme kanserinin adet döneminin süresi ile de yakından ilişkili olduğu biliniyor. Adetin geciktiği her yıl meme kanseri riskini %20 azaltıyor, menopoza girme süresinin geciktiği her yıl ise meme kanseri riskini %3 artırıyor. Meme kanserinin risk faktörleri arasında yer alan yanlış beslenmenin, özellikle de yağlı besinlerin yüksek oranda tüketildiği bir beslenme şeklinin, riski %30 oranında artırdığı da belirtiliyor. Bunun yanında haftada düzenli olarak 3 gün egzersiz yapmanın ise %35-40 oranında riski azaltıcı etkisi de bulunuyor.