



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

1-31 EKİM MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

Dünya genelinde meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanser türüdür. Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (IARC) verilerine göre 2020’li yıllarda kadınlarda yeni tanı alan kanserlerin yaklaşık %23,8’ini meme kanseri oluşturmakta ve her yıl dünyada yaklaşık **2,3 milyon** kadına meme kanseri tanısı konulmaktadır. 2022 yılında meme kanserine bağlı **670.000** dolayında ölüm gerçekleşmiştir. Bu veriler, meme kanserinin küresel ölçekte kadın kanserleri içinde ilk sırada yer aldığını göstermektedir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2021 yılında meme kanserinin, tüm yeni kanser vakalarının %11,7’sini oluşturarak ilk kez akciğer kanserini geçip dünya genelinde en sık rastlanan kanser olduğunu açıklamıştır.

Türkiye’de de benzer şekilde meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türü olup her **4 kadın kanseri tanısından 1’i** meme kanseridir. Güncel tahminlere göre Türkiye’de her yıl yaklaşık **27 bin** kadına meme kanseri teşhisi konulmaktadır. Yeni tanı alan meme kanserlerinin %48,2’si lokalize kanserlerdir. Erken evrelerde tespit edilen meme kanserlerinde tedavinin başarılı olmasının yanı sıra yaşam kalitesi de önemli oranda artmaktadır.

Meme kanseri gelişiminde hem yaşam tarzıyla ilişkili değiştirilebilir hem de bireyin kontrolü dışındaki değiştirilemez çeşitli risk faktörleri rol oynamaktadır. Obezite, hareketsiz yaşam, sigara ve alkol kullanımı, doğum yapmamak, emzirmemek, 35 yaşından sonra anne olmak, menopoz sonrası iki yıldan uzun süre hormon tedavisi almış olmak değiştirilebilir risk faktörleri arasında yer alırken kadın olmak, yaş almak, ailede meme kanseri öyküsü olması, yoğun meme dokusuna sahip olmak, erken menarş ve geç menopoz değiştirilemeyen risk faktörleri arasında yer almaktadır. Tüm invaziv meme tümörleri için **değiştirilebilen risk faktörlerine atfedilen risk % 62.8 iken**, değiştirilemeyen risk faktörlerine atfedilen risk %37.2 olarak belirlenmiştir.

Meme kanserinin en sık rastlanan belirtisi; memede ağrısız, zamanla büyüyen bir kitlenin ele gelmesi, hissedilmesidir. Ayrıca ele gelen kitle olsa da olmasa da aşağıdaki belirtiler de meme kanserinde görülebilmektedir:

- Bir memenin tamamının veya bir kısmının şişmesi (belirgin bir yumru hissedilmese bile)
- Memede ya da meme ucunda ağrı
- Meme ucunda çekilmeler
- Memede portakal kabuğu görünümü
- Tek taraflı meme ucunda akıntı (özellikle kanlı akıntı)
- Meme ya da meme ucu derisinde kızarıklık, kabuklaşma, kalınlaşma
- Koltuk altında yumru (kitle)

Meme kanseri ileri evrelere gelene kadar belirti vermeyebilir. Bu nedenle erken tanı, tedavi başarısını ve sağkalımı belirgin ölçüde artırdığı için temel hedeflerden biridir. Erken tanı amacıyla iki temel strateji uygulanır:

(1) **Farkındalık ve erken teşhis:** Kadınların meme kanseri belirtileri konusunda bilinçlendirilmesi, kendi kendini muayene ve klinik muayene ile oluşabilecek şüpheli durumların vakit kaybetmeden değerlendirilmesi;

(2) **Tarama programları:** Hiçbir şikayeti olmayan risk grubundaki kadınlara yönelik belirli aralıklarla yapılan sistematik kontroller (özellikle mamografi).

HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Korkut Reis Mah. İlkiz Sok. Aksoy İş Merkezi No:17/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0 555 9920332

www.hasuder.org genelsekreterhasuder@gmail.com



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Her kadının 20 yaşından itibaren aylık olarak kendi meme dokusunu muayene etmesi önerilir. Kendi kendine meme muayenesi sayesinde kadınlar memelerinin normal yapısını öğrenerek oluşabilecek değişiklikleri erken fark edebilirler. Ayrıca **40 yaşından itibaren** tüm kadınların yılda bir kez hekim muayenesinden geçmesi önerilmektedir. Ailede erken yaşta meme kanseri öyküsü varsa, klinik muayenelere daha genç yaşta (ilgili akrabasının tanı yaşından ~5 yıl önce başlayarak) başlanması tavsiye edilir. DSÖ, 50-69 yaş arası kadınların en az **iki yılda bir** mamografi ile taranmasını önermektedir. Türkiye’de ise Ulusal Kanser Tarama Programı kapsamında **40-69 yaş** aralığındaki *yakınması olmayan* tüm kadınlara **iki yılda bir** mamografi çekilmektedir.

Ulusal Kanser Kontrol Programı kapsamında ilk olarak her ilde **Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)** kurulmuş; takiben **Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)** ve **Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM)** de tarama programlarına entegre edilmiştir. Günümüzde meme kanseri tarama hizmetleri, birinci basamak sağlık kuruluşları ile entegre şekilde, KETEM’ler başta olmak üzere **ASM, SHM, Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM)** ve **mobil tarama araçları** aracılığıyla ülke genelinde ücretsiz sunulmaktadır.

KETEM ve diğer tarama noktalarında 40-69 yaş arası kadınlar davet edilerek 2 yılda bir mamografileri çekilmektedir. Sonuçlar kısa sürede tarama yapılan merkeze iletilmekte, şüpheli bulunan olgular ileri tanı ve tedavi amacıyla ilgili hastanelere sevk edilmektedir. Ayrıca tarama merkezlerinde halka yönelik eğitimler düzenlenmekte, broşürler dağıtılarak farkındalık artırılmaktadır. KETEM birimleri ve aile hekimleri, kadınlara danışmanlık vermekte ve onları tarama programlarına katılmaya teşvik etmektedir. Tüm bu hizmetler “Erken teşhis hayat kurtarır” ilkesiyle ücretsiz ve erişilebilir şekilde sunulmaktadır. Tarama hizmetlerine erişim için kadınlar, bulunduğu bölgedeki ASM, SHM, TSM veya en yakın KETEM’e başvurabilirler.

Sonuç olarak, **meme kanseri önlenebilir, erken dönemde tespit edilebilir ve tedavisi mümkün bir hastalıktır.** Unutmayalım: **Erken tanı hayat kurtarır!**

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Merve Kırlangıç tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. IARC. 2025. Breast cancer. IARC. [Çevrimiçi] 30 Eylül 2025. <https://www.iarc.who.int/cancer-type/breast-cancer/>.
2. Sağlık Bakanlığı. 2025. "Ekim" Meme Kanseri Farkındalık Ayı. Sağlık Bakanlığı HSGM Kanser Dairesi Başkanlığı. [Çevrimiçi] 2025. [Alıntı Tarihi: 30 Eylül 2025.] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-kanser/ekim-meme-kanseri-farkindalik-ayi.html>.
3. Sağlık Bakanlığı HSGM. 2025. Türkiye Kanser İstatistikleri 2020. Ankara : Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kanser Daire Başkanlığı , 2025.
4. Sağlık Bakanlığı. 2024. “Erken Teşhis Hayat Kurtarır- Meme Kanseri Taramanızı Yaptırın”. Sağlık Bakanlığı. [Çevrimiçi] 2024. [Alıntı Tarihi: 30 Eylül 2025.] <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-106030/erken-teshis-hayat-kurtarir--meme-kanseri-taramanizi-yaptirin.html>.
5. WHO. 2025. Breast cancer. WHO. [Çevrimiçi] 2025. [Alıntı Tarihi: 30 Eylül 2025.] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>.
6. WHO. 2021. Breast cancer now most common form of cancer: WHO taking action. WHO. [Çevrimiçi] 2021. [Alıntı Tarihi: 30 Eylül 2025.] <https://www.who.int/news/item/03-02-2021-breast-cancer-now-most-common-form-of-cancer-who-taking-action>.

HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Korkut Reis Mah. İlkiz Sok. Aksoy İş Merkezi No:17/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0 555 9920332

www.hasuder.org genelsekreterhasuder@gmail.com