

## MUAYENE SIRASINDA PARMAKLARIMI NE KADAR BASTIRMALIYIM?

Memedeki kiteller farklı derinliklerde olabilir. Bu nedenle parmaklarınızla aynı noktada daire çizerken 3 farklı basınçla parmaklarınızı bastırın.



**BİRİNCİ DAİRE** (hafif basınç) Birinci daireyi parmaklarınızı hafif bastırarak yapın. Yüzeyledeki kiteller bu şekilde hissedilir. İlk daireyi fazla bastırarak yaparsanız yüzeyledeki kitle yana itilerek kaçabilir.

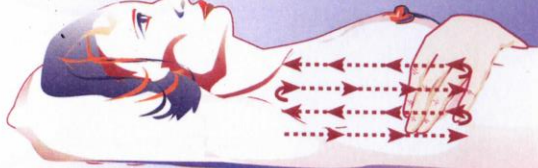
**İKİNCİ DAİRE** (orta derecede basınç) İkinci dairede biraz daha bastırarak orta seviyedeki kitelleri hissedin. Bu sırada parmaklar göğüs duvarına paralel olmalıdır.



**ÜÇÜNCÜ DAİRE** (fazla basınç) Üçüncü dairede kaburga kemiklerinizi hissedene kadar bastırın. Bu sayede derinde yer alan kitelleri de hissedebilirsiniz.

## TÜM MEMEYİ NASIL MUAYENE ETMELİSİNİZ?

Şekildeki pozisyonda yatın. Koltuk altından başlayarak, şekilde görüldüğü gibi aynı noktada üçlü daireler çizerek aşağı sınıra kadar inin.



Koltuk altından başlayarak alt sınıra ulaşıldıktan sonra buna paralel bir çizgi üzerinde yukarı çıkın. Şekildeki gibi paralel çizgiler üzerinde 3'ü daireler çizerek devam edin.



## SAĞLIĞINIZ ELİNİZDE

Kendi kendine meme muayenesi her kadının en temel sağlık kontrolüdür

### SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN AYRICA...

#### Çocuk sahibi olmak istiyorsanız:

- çok erken ve çok geç yaşlarda gebe kalmamalı ve
- doğumlarınızın arasında en az 2 yıl ara vermelsiniz.

#### Bebek bekliyorsanız:

- düzenli sağlık kontrolünden geçmeli ve
- doğumunuzu sağlıklı koşullarda ve sağlık personeli desteği ile yaptırmanızdır.

#### Bir süre çocuk sahibi olmak istemiyorsanız:

- doğum kontrol haplarını,
- gebeliği önleyici iğneleri,
- rahim içi araçları (spiral),
- koruyucu fitilleri kullanabilirsiniz ya da
- **eşiniz** prezervatif (kılıf) kullanabilir.

#### Artık çocuk sahibi olmak istemiyorsanız:

- tüp ligasyonu (kadında tüplerin bağlanması) yaptırabilirsiniz ya da
- **eşiniz** vazektomi (erkek kanallarının bağlanması) yaptırabilir.

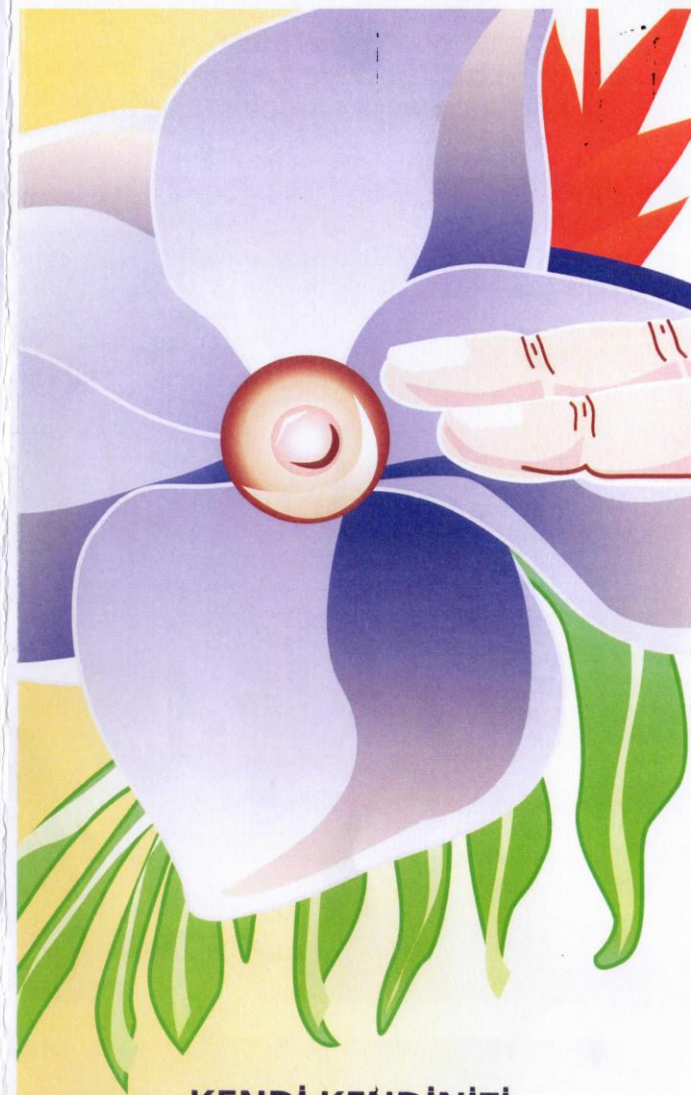
Hazırlayan ;  
**Prof. Dr. S. Sinan Özalp**  
Uzman Özgül ÖRSAL

**MEVA**

TÜRKİYE MEME VAKFI

Tel.: (0212) 219 55 09 Faks: (0212) 219 55 08  
www.memekanseri.org

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BİZLERİ ARAYINIZ.



**KENDİ KENDİNİZİ  
MUAYENE EDİYOR MUSUNUZ?**



**MEVA**  
TÜRKİYE MEME VAKFI



20 yaşınızı geçtiyseniz her ay adetinizin bittiği ilk hafta içinde kendinizi muayene ediyor musunuz?

BANYODAN SONRA AYNA KARŞISINDA HER İKİ MEMENİZİ KONTROL EDİN



KOLLARINIZI KALDIRARAK BAKIN



HER İKİ ELİNİZİ BELİNİZE BASTIRARAK BAKIN



40 yaşınızı geçtiyseniz her yıl mamografi çektiriyor musunuz?

HANGİ BÖLGEYİ MUAYENE ETMENİZ GEREKİYOR?

ALT SINIR  
sütyenin alt çizgisi  
ÜST SINIR  
Köprücük kemiği  
İÇ SINIR  
Göğüs kafesinin ortası  
DIŞ SINIR  
Koltuk altı ortasından aşağı inen sınır.



MEME BAŞINDA ÇEKİNTİ VAR MI? ÇÖKME VAR MI?



MEME DERİSİNDE VE BAŞINDA KIZARIKLIK, YARA, RENK DEĞİŞİKLİĞİ VAR MI?



40 yaşınızı geçtiyseniz her yıl uzman bir hekime muayene oluyor musunuz?

MEME DERİSİNDE ÇÖKÜNTÜ VAR MI?



MUAYENE EDERKEN HANGİ PARMAKLARINIZI KULLANMANIZ GEREKİYOR?

İşaret, orta ve yüzük parmaklarınızın ön yüzlerini kullanınız. Parmaklar göğüs duvarına paralel olsun.



HER SEFERİNDE NE KADAR BÖLGEYİ MUAYENE ETMENİZ GEREKİYOR?

Muayene ettiğiniz her noktada 1 cm çapında bölgeyi parmak uçlarınız ile daire çizerek hissedin.

