

## **Meme Kanseri Nedir?**

Meme kanseri, meme dokusundaki hücrelerin anormal ve kontrolsüz şekilde çoğalması sonucu oluşan kötü huylu bir tümör hastalığıdır. Genellikle süt kanallarında (duktal) veya süt üreten lobüllerde başlar. Erken evrede belirti vermeyebilir, ancak zamanla kitle, meme başı akıntısı veya cilt değişiklikleri gibi belirtiler görülebilir. Kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biridir, ancak erkeklerde de nadiren görülebilir. Erken teşhis, tedavi başarısını önemli ölçüde artırır.

## **Meme kanserinden korunma yolları nelerdir?**

Meme kanserinden tamamen korunmak mümkün olmasa da, riski azaltmak için bazı önlemler alınabilir. Düzenli fiziksel aktivite yapmak, ideal kiloyu korumak ve sağlıklı beslenmek önemlidir. Alkol tüketimini sınırlamak, sigaradan uzak durmak ve hormon tedavilerini doktor kontrolünde kullanmak riski azaltabilir. Ayrıca, 40 yaş ve üzeri kadınların düzenli mamografi çekilmesi ve kendi kendine meme muayenesi yapması erken teşhis açısından büyük önem taşır. Ailede genetik yatkınlık varsa, risk değerlendirmesi için doktora başvurmak faydalı olabilir.

## **Meme kanseri risk faktörlerinin azaltılması nasıl sağlanabilir?**

Meme kanseri riskini azaltmak için yaşam tarzında bazı değişiklikler yapılabilir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve ideal kilonun korunması bu açıdan önemlidir. Alkol tüketimini azaltmak ve sigaradan uzak durmak da riski azaltan faktörlerdendir. Hormon tedavileri gerekiyorsa, mutlaka doktor gözetiminde ve en düşük dozlarla kullanılmalıdır. Aile öyküsü bulunan bireylerin genetik danışmanlık alması ve düzenli taramalara katılması önerilir.

## **Memeleri Ameliyatla Boşaltmak (Profilaktik Mastektomi)**

Profilaktik mastektomi, meme kanseri gelişme riski yüksek olan bireylerde, kanser oluşmadan önce memelerin cerrahi olarak alınmasıdır. Özellikle BRCA1 veya BRCA2 mutasyonu taşıyan kişilerde tercih edilir ve riski büyük oranda azaltır.

## **BRCA1 ve BRCA2 Gen Testleri Nasıl Yapılır ve Kimlere Yapılmalıdır?**

Bu testler, kandaki veya tükürükteki DNA örneklerinden yapılır ve genetik laboratuvarlarda incelenir. Ailesinde genç yaşta meme veya over kanseri olan bireyler, özellikle birinci derece akrabasında bu mutasyonlar bulunanlar için önerilir.

## **İlaçlar Kullanarak Meme Kanserinden Korunmak**

Bazı yüksek riskli bireylerde Tamoksifen veya Raloksifen gibi ilaçlarla koruyucu (kemopreventif) tedavi uygulanabilir. Ancak bu ilaçların yan etkileri olduğu için mutlaka doktor önerisiyle kullanılmalıdır.

## **Meme Kanseri Risk Faktörleri**

Yaş, aile öyküsü, genetik mutasyonlar (BRCA1/2), erken adet görme veya geç menopoz, doğum yapmamak, obezite, alkol kullanımı ve hormon tedavileri başlıca risk faktörlerindendir.

## **Risk Modellerini Kullanmanın Yararları**

Risk modelleri (örneğin: Gail Modeli), bireyin meme kanseri gelişme riskini hesaplamaya yardımcı olur. Bu sayede kişiye özel tarama ve korunma planı yapılabilir.

## **Ailesel-Genetik Meme Kanseri**

Birinci veya ikinci derece akrabalarında meme/over kanseri olan bireylerde görülen, genetik geçiş gösteren meme kanseridir. BRCA1/2 mutasyonları en bilinen genetik nedenlerdir.

## **Meme Kanseri Genetik Test Yaptırma Endikasyonları**

Genç yaşta (40 yaş altı) tanı almış kişiler, iki taraflı meme kanseri olanlar, birinci derece akrabasında BRCA pozitif olanlar ve ailede over kanseri öyküsü bulunanlar için önerilir.

## **Meme Kanseri Tarama**

Tarama, meme kanseri belirtileri henüz ortaya çıkmadan önce hastalığın saptanmasını amaçlayan uygulamalardır. Amaç, erken evrede tanı koyarak tedavi başarısını artırmaktır.

## **Meme Kanseri Tarama Yöntemleri**

Mamografi başlıca yöntemdir. Ayrıca klinik meme muayenesi ve bazı durumlarda ultrasonografi veya manyetik rezonans (MR) da taramada kullanılabilir.

## **Meme Kanseri Tanı**

Tanı, hastanın şikayetleri, fizik muayene bulguları, görüntüleme yöntemleri (mamografi, USG, MR) ve biyopsi ile elde edilen patolojik sonuçlarla konur.

## **Anamnez - Fizik Muayene - Kendi Kendine Muayene**

Anamnez hastanın tıbbi öyküsünü, fizik muayene doktorun elle yaptığı değerlendirmeyi, kendi kendine muayene ise bireyin kendi memesini düzenli aralıklarla kontrol etmesini içerir.

### **Meme Kanserinde Patolojik İncelemeler (Sadece Başlıklar)**

- İğne aspirasyon biyopsisi
- Tru-cut (kalın iğne) biyopsisi
- Eksizyonel biyopsi
- Histopatolojik inceleme
- İmmünohistokimya testleri (ER, PR, HER2)
- Ki-67 proliferasyon indeksi

### **Meme Kanserinde Belirtiler**

Meme kanserinin en yaygın belirtisi memede ele gelen sert ve ağrısız bir kitle oluşmasıdır. Meme başı akıntısı, meme cildinde çekinti, renk değişikliği, yara oluşumu veya meme başının içeri çekilmesi de görülebilir. Koltuk altında şişlikler de lenf bezlerine yayılma belirtisi olabilir.

### **Erken Teşhisin Önemi**

Meme kanserinde erken tanı, tedavinin başarısını ve yaşam süresini önemli ölçüde artırır. Erken evrede tanı konan hastaların çoğu tamamen iyileşebilir. Bu nedenle tarama programlarına katılım büyük önem taşır.

### **Meme Kanseri Evreleri**

Meme kanseri genellikle evre 0'dan evre 4'e kadar sınıflandırılır. Erken evrelerde tümör küçüktür ve yayılım yoktur. İleri evrelerde tümör daha büyük olabilir ve lenf düğümleri ya da uzak organlara yayılım (metastaz) görülebilir.

### **Meme Kanseri Tedavi Seçenekleri**

Tedavi yöntemleri arasında cerrahi (tümörün alınması), radyoterapi (ışın tedavisi), kemoterapi, hormon tedavisi ve hedefe yönelik ilaçlar bulunur. Hangi tedavinin uygulanacağı tümörün evresine, tipine ve hastanın genel sağlık durumuna göre belirlenir.

### **Meme Kanseri Tedavisinde Yan Etkiler**

Kemoterapi ve radyoterapi gibi tedaviler saç dökülmesi, mide bulantısı, halsizlik, cilt hassasiyeti gibi yan etkilere neden olabilir. Tedavi sürecinde bu etkiler kontrol altına alınabilir ve geçicidir.

## **Meme Kanseri Sonrası Takip**

Tedavi tamamlandıktan sonra düzenli aralıklarla doktor kontrolüne gidilmesi gerekir. Takip sürecinde fizik muayene, mamografi ve gerekli görüntüleme yöntemleri uygulanarak nüks riski izlenir. Ayrıca sağlıklı yaşam alışkanlıkları sürdürülmelidir.

## **Meme Kanserinin Psikolojik Etkileri ve Destek Mekanizmaları**

Meme kanseri tanısı kişide kaygı, korku, depresyon gibi duygusal etkiler yaratabilir. Psikolojik destek, hasta grupları, aile desteği ve gerekirse profesyonel terapiler bu süreçte önemlidir. Moral ve destek, tedavi başarısını doğrudan etkileyebilir.

## **Meme Kanseri Erkeklerde Görülür mü?**

Evet, meme kanseri nadir de olsa erkeklerde de görülebilir. Erkeklerde genellikle meme ucunda sert kitle, akıntı veya şişlik belirtileriyle fark edilir. Genetik yatkınlık ve hormonal bozukluklar erkeklerdeki başlıca risk faktörleridir.

## **Hamilelik ve Emzirme Döneminde Meme Kanseri**

Hamilelikte veya emzirme sırasında meme kanseri gelişebilir, ancak tanı koymak daha zordur çünkü meme dokusu bu dönemde değişir. Bu nedenle herhangi bir şüpheli durumda doktora başvurmak önemlidir. Tedavi gebelik haftasına göre planlanır.

## **İyi Huylu (Benign) Meme Kitleleri ile Kanseri Arasındaki Farklar**

İyi huylu kitleler genellikle düzgün kenarlı, hareketli ve ağrılı olabilirken; kötü huylu kitleler sert, düzensiz kenarlı ve genellikle ağrısızdır. Kesin ayırım için mutlaka görüntüleme ve biyopsi yapılmalıdır.