



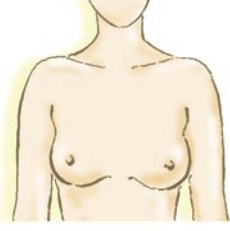
Kendi kendine muayene Meme kanserinin erkenden teşhis edilmesi

Kadın doktorunuz size memnuniyetle bilgi verecektir

Eğer memenizi düzenli olarak kendi kendinize muayene ederken dikkat çekici bir durum veya değişiklikler fark ederseniz, derhal kadın doktorunuza gitmelisiniz. Fark ettiğiniz durumu doktorunuza anlatın. Ortaya çıkan değişmelerin çoğu zararsızdır, fakat emin olabilmek için doktor muayenesi şarttır. Bu yüzden hiç tereddüt etmeyin. Söz konusu olan sizin sıhhatinizdir.



Çok basit: Kendi kendine meme muayenesi



1

Kollarınızı iki yandan sarkıtarak aynanın karşısında durun. Memelerin büyüklüğü, biçimi ve meme cildinin görünüşündeki değişmelere dikkat edin.



2

Her iki kolunuzu havaya kaldırın. Memeleriniz de birlikte hareket ediyor mu? Kendinize önden ve yanlardan bakın. Ciltte katlanmalar, içeri çekilmeler veya dışa doğru kabartılar var mı? Her iki memeyi karşılaştırın. Değişikler var mı?



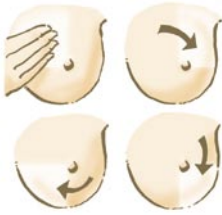
3

Her meme başını işaret parmağınız ile başparmağınız arasına alıp sıkınız. Eğer bir sıvı sızacak olursa rengine dikkat edin.



4

Elinizi açtıktan sonra parmaklarınızı memenin üstünde saatin döndüğü yönde çevirme yoluyla memeyi yoklayın. Sağ memeyi sol el ile, sol memeyi sağ el ile yoklayın.



5

Sırayla memenin her bir çeyreğini yoklayın. Memenin dış taraftaki üst çeyreğinde meme dokusu genellikle daha yoğundur. Sertleşmiş yerler, düğümler veya özellikle hassas noktalar fark ediyor musunuz?



6

Sırt üstü yatıp kolunuzu yanınızdan ayağınıza doğru uzatmışken memenizi aynı şekilde yoklayın.



7

Kolunuzu yukarı kaldırmış ve sonra da aşağı sarkıtılmış vaziyette iken koltuk altınızı elle yoklayın. Değişiklikler veya bir takım şişkinlikler fark ediyor musunuz?



SICHER FÜHLEN

Konzertierte Aktion gegen Brustkrebs
in NRW