

Yılda Bir Kez Mamografi! A Mammogram Once A Year!

Yazı Story - Meltem Sukay



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından kabul edilen Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı, her yıl olduğu gibi bu yıl da kansere karşı “pembe kurdele”sini taktı.

This year, as in the past, the pink ribbon is being donned as the symbol of Breast Cancer Awareness Month, recognized by the World Health Organization (WHO).



Hedef, farkındalık oluşturup erken teşhisle hayat kurtarmak. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılında yaptığı analizlere göre, dünyada yeni meme kanseri tanısı konulan hasta sayısı 2 milyonu geçti ve bu hastalık Türkiye'de en sık karşılaşılan kanser türlerinden biri.

MEMEDER (Meme Sağlığı Deneği) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen'e göre Türkiye'de meme kanserinin görülme oranı son 25 yılda iki buçuk kat büyüdü. 2018 yılında yeni tanı konulan hasta sayısı 25 bin olarak tahmin ediliyor. Türkiye'de meme kanseri tanısı konulan 20 bin hasta çerçevesinde yapılan analizlere göre, hastaların ancak yüzde 35'ine erken tanı konulabiliyor. Meme kanseri tanısı konulan hastaların ortalama yaşı 51. Hastaların yüzde 50'si 50 yaşın, yüzde 17'si ise 40 yaşın altında. Gelişmiş ülkelerde ise kanser tanısı konulan hastaların ortalama yaşı 61 ve hastaların yüzde 25'i 50 yaşın altında; 40 yaşın altındaki oran ise yüzde 3.

Altın Standart: Mamografi

Meme kanseri, erken teşhis edildiğinde tedavisi mümkün bir hastalık. Zaferle sonuçlanacak bir savaş için önce meme kanseri hakkında A'dan Z'ye bilinçlenmek önemli; hastalığı tanımak, atılacak adımları ve tedavi yöntemlerini iyi bilmek, hastalıktan korunmak, nelere dikkat edileceğini öğrenmek...

Acıbadem Üniversitesi Meme Araştırma Enstitüsü Başkanı Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr.

The aim of the annual health campaign is to raise awareness and save lives with early diagnosis of breast cancer. According to analysis of data from 2018 by the World Health Organization, the number of patients who have been diagnosed with breast cancer is more than 2 million, while breast cancer is one of the most common forms of cancer in Turkey.

The founder and honorary president of MEMEDER (Breast Health Association) Prof. Dr. Vahit Özmen states that the rate of cancer diagnoses has increased two and a half times in the last 25 years. It is estimated that the number of new diagnoses in 2018 was 25,000. According to analyses carried out on 20,000 patients diagnosed with breast cancer, only 35% were identified at an early stage of the disease. The average age of the patients who were diagnosed with breast cancer is 51. Fifty percent of the patients were under 50, 17% were under the age of 40. The average age for patients diagnosed with breast cancer in developed countries is 61, with 25% being under the age of 50, and only 3% being under the age of 40.

The Gold Standard: The Mammogram

Breast cancer is treatable if caught early. In order to defeat this disease, it is necessary that awareness of every aspect of the disease be raised. Such aspects include awareness of diagnosis, the steps to be taken after a diagnosis, treatment methods, preventative healthcare, and the signs of the disease.

Bilincin ve farkındalığın artmasıyla, meme kanseri erken tanılanıyor; tedavi başarıları yüzleri güldürüyor.

This year, as in the past, the pink ribbon is being donned as a symbol of Breast Cancer Awareness Month, which is recognized by the World Health Organization (WHO).

Cihan Uras, her sekiz kadından birinin meme kanseri olduğunu söylüyor, ki oldukça yüksek bir sayı bu. Dahası bu hastalık erkeklerde de görülebiliyor; her yüz meme kanserinden biri erkekte de ortaya çıkıyor. Erkeklerde sayı az görünse de hastalık daha agresif seyrediyor. O nedenle kadın ya da erkek, meme kanserine karşı gerekli tedbirler alınmak zorunda.

Hastalığın erken tanınmasında en önemli etkenlerin başında kadının her ay kendini muayene etmesi geliyor. Bunun dışında her yıl bir kez düzenli hekim muayenesi olunması, 30 yaşından itibaren meme ultrasonu ve 40 yaşından sonra her yıl bir kez mamografi yapılması önemli.

Mamografi, hastalığın teşhisinde kullanılan 'altın standart'. Gerekli durumlarda meme MR'ı gibi daha ileri inceleme yöntemleri de uygulanıyor. Kadınların meme kanseri konusunda bilinci güçlendikçe hastalık daha erken tanılanıyor. Erken tanı, tedavinin başarı ihtimalini yüzde 85'e çıkarıyor.

Meme kanserinde risk faktörleri neler?

Hekimler risk faktörlerini "değiştirilebilenler" ve "değiştirilemeyenler" olmak üzere ikiye ayırıyor. Ailesinde meme kanseri öyküsü olanlar, meme dokusunun fibrokistik olması, hormon kullanımı, doğum yapmamış olmak, emzirmemek ve radyasyona maruz kalmak gibi faktörler, kişinin değişmeyeceği durumlar. Doğum yapmamış ve emzirmemiş olmak kontrol edilemeyen risk faktörleri arasında yer alıyor.

Ancak bir de değiştirilebilecekler var; örneğin sağlıklı beslenmek, sigara ve alkol kullanmamak, ideal kiloda kalmak, egzersiz yapmak, stresten uzak yaşamak gibi... Diğer yandan, tüm bu faktörlerden uzak kadınların bile meme kanseri olduğunu biliniyor. O yüzden doktor kontrolleri ve tarama testleri asla ihmal edilmemeli.

30 yaşından sonra meme ultrasonuna, 40 yaşla birlikte mamografi tetkiklerine başlanması gerekiyor. Birinci derece akrabalarında meme kanseri öyküsü olan kadınların ise BRCA1 ve BRCA2 gen testlerini yaptırması gerekiyor.

Unutmayın; meme kanserine karşı 'bilinçlenmek', savaşı zafere dönüştürür!

The president of Acıbadem University Research Institute of Senology, general surgery specialist Prof. Dr. Cihan Uras, states that one in every eight women is diagnosed with cancer. This is a very high rate. Moreover, this disease can occur in men; one in every one hundred cases of breast cancer appears in men. Even though breast cancer is rarer in men, its progress is more aggressive. It is for this reason that necessary precautions must be taken by both men and women. One of the most important measures in early diagnosis is monthly self-examination. In addition, a yearly examination by a physician is important. It is important that women over the age of 30 have an ultrasound examination and after the age of 40 a mammogram every year. A mammogram is the "golden standard" in the diagnosis of breast cancer. Further examination methods, like breast MRI, may also be necessary. When women are aware of breast cancer it is possible to make even earlier diagnoses. Early diagnosis increases the chances of successful treatment by 85%.

What are the risk factors for breast cancer?

Physicians categorize risk factors into "changeable" and "non-changeable" factors. Unchangeable factors include having a family history of cancer, having fibrocystic breasts, using hormones, not having given birth, not having breastfed, or being exposed to radiation. Not giving birth or not breastfeeding are included in the risk factors that cannot be controlled.

However, there are factors that can be controlled such as eating healthily, avoiding smoking and drinking alcohol, maintaining an ideal weight, exercising, and avoiding stress. However, women who avoid all these factors can still develop breast cancer. It is for this reason that doctors recommend regular checks and screening tests.

It is necessary to begin having breast ultrasounds after the age of 30 and mammograms after 40 years of age. Women who have an immediate relative with a history of breast cancer should have the BRCA1 and BRCA2 gene test carried out.

Awareness of breast cancer can help defeat this disease.

Bilgi Info

Meme kanserinin belirtileri neler? What are the signs of breast cancer?

Meme kanserinde sık görülen belirtiler şunlar: Meme derisinde çekinti, renk değişikliği, meme başında çekme, kanlı meme başı akıntısı, memede ele gelen sertlikler ve koltuk altında lenf bezi büyümeleri.

The most common signs of breast cancer include dimpling or retraction of the skin over the breast, change in the color of the skin, nipple retraction, nipple discharge (not breast milk), swelling or lumps in the breast, or growth of the lymph gland under the arm.

Meme kanserinin tedavisi nasıl yapılır? How is breast cancer treated?

Cerrahi, kemoterapi, hormonoterapi, akıllı ilaçlar ve radyoterapi gibi tedavi yöntemleri tümörün tipine, bulunduğu evreye, büyüme hızına, hastanın yaşına, menopoz sürecinde olup olmasına bağlı olarak seçilebiliyor.

There are a number of options for treatment depending on the type of the tumor, the stage at which the cancer is caught, the growth rate, the age of the patient, and whether or not the patient is menopausal. These include surgery, chemotherapy, hormone therapy, smart drugs, and radiotherapy.

Korunmak için nelere dikkat edilmeli? How can I prevent breast cancer?

Meme kanserinden korunmak için düzenli olarak kendi kendine muayeneye ve doktor muayenesine özen gösterilmeli. Ayrıca sigara ve alkol tüketimini bırakmak, hormon ilaçlarını doktor kontrolünde kullanmak, stresten uzak kalmak, düzenli egzersiz ve kilo kontrolü yapmak, düzenli ve dengeli beslenmek şart.

To prevent the development of breast cancer you should regularly examine your breasts and have regular checkups. Avoid smoking and alcohol, use hormone therapies only under a doctor's supervision, avoid stress, exercise regularly, control your weight, and eat a balanced diet.

AD

Anne-Kızın Zaferi

A Mother-Daughter Victory



Türk Hava Yolları ailesinde pilot olarak görev yapan Bilge Derin'in ve annesinin zaferle taçlanan mücadele öyküsü herkese ilham verecek.

The story of the struggle of Bilge Derin, who is a pilot with the Turkish Airlines family, and of her mother that was crowned with victory will be a source of inspiration for everyone.



Bilincin ve farkındalığın artmasıyla, meme kanseri erken tanılanıyor; tedavi başarıları yüzleri güldürüyor...

This year, as in the past, the pink ribbon is being donned as a symbol of Breast Cancer Awareness Month, which is recognized by the World Health Organization (WHO).

Üstat Özdemir Asaf'ın dediği gibi, "Her insanın bir öyküsü vardır ama her insanın bir şiiri yoktur." İşte, hayat hikâyesini şiire dönüştüren güçlü kadınlardan biri Türk Hava Yolları'nın genç, başarılı pilotlarından Bilge Derin, biri de onun sevgili annesi.

Bilge'ye 2017 yılının Eylül ayında meme kanseri teşhisi konduğunda 31 yaşındaydı. Daha "tümör" kelimesinin anlamını araştırırken, 55 yaşındaki annesine de aynı teşhisin konduğunun haberi geldi. Hayatı bir anda değişmişti ama kararını verdi, hastalığını en yakın arkadaşı dışında kimseye paylaşmadı; annesi dâhil. Uçuşlarına ara verdi, beş ay boyunca annesinin tedavisinde yanında oldu. Kendi ifadesiyle; önce düşmanını tanıdı, onu nasıl yeneceğine karşı bilinçlendi.

Annesinden gelen güzel sonuçlardan sonra Bilge, 2018'in Mart ayında tedaviye başladı. Tabii ki süreç çok zordu, özellikle genç, aktif, sosyal, işine âşık bir insan için. Bazı günler değil evden çıkmak, yastıktan başını kaldırmak bile zor oldu. Ama bu süreçte zafere odaklanan Bilge doğadan, sosyal hayatından, kahkahasından kopmadı. Virüslerden korunmak için maskesini taktı elbette; sağlıklı beslendi, tedavisini hiç aksatmadı ayrıca. Ailesinin, dostlarının ve arkadaşlarının sevgisi ve desteğini arkasına alarak 16 kemoterapi seansını, 33 radyoterapi seansını atlattı. Ve Bilge yaklaşık 10 ay süren mücadelesini zafere dönüştürdü, annesi gibi. Şimdi tekrar işine, uçuşlarına dönen Bilge, "Belime kadar inen saçlarım artık yok ama şimdi kısa saçlarımla daha mutlu ve özgürüm. Hayatımın her ânını yaşıyorum ve hissediyorum. İşimi çok seviyorum ama kendi hayatımı asla ertelemiyorum. Küçük şeyleri sorun etmiyorum. Ve bol bol gülüyorum. Bedenimi daha iyi tanıyorum, sağlıklı beslenip kaliteli yaşıyorum." diyor.

Famous Poet Özdemir Asaf said, "Everyone has a story, but not everyone has a poem." One of these strong women whose story turned into a poem is Bilge Derin, one of Turkish Airlines' young, successful pilots, and another is the story of her dear mother.

When Bilge was diagnosed with breast cancer in September 2017 she was 31 years old. While she was still researching the meaning of the word "tumor," she learned that her 55-year-old mother was also diagnosed with the same illness. All of a sudden her life had changed. But she made a decision, and apart from her closest friend she did not tell anyone about her illness, including her mother. She took a break from flying, and supported her mother throughout her five months of treatment. In her own words, she first became acquainted with her enemy, then she learned how to defeat it.

After hearing the good news of her mother's results, in March 2018, Bilge also began to receive treatment. Naturally, this process was extremely difficult, especially for a young, active, social person who enjoyed her job immensely. Some days she found it difficult to lift her head from the pillow, let alone go out of the house. But Bilge, who focused on victory during this process, did not give up her love of nature nature, her social life, or her laughter. She wore a mask to protect herself from viruses, she ate healthily, and never delayed her treatment. With the support and love of her family, friends, and colleagues, she managed to overcome 16 sessions of chemotherapy and 33 radiotherapy sessions. And Bilge, like her mother, turned her 10-month struggle into a victory. Bilge, who has now returned to her job and to her flights said, "I may not have long hair as I used to, but now with my short hair I am happier, much freer. I am enjoying and experiencing every moment of my life. I love my job, but I will never delay anything in my personal life. I do not worry about trivial things, and I am always laughing. I have got to know my body better; I am eating healthily and living a quality life."