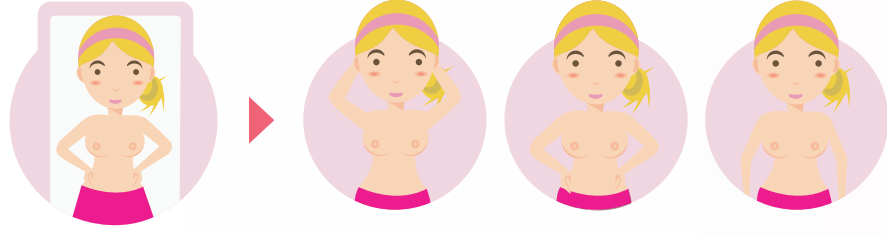
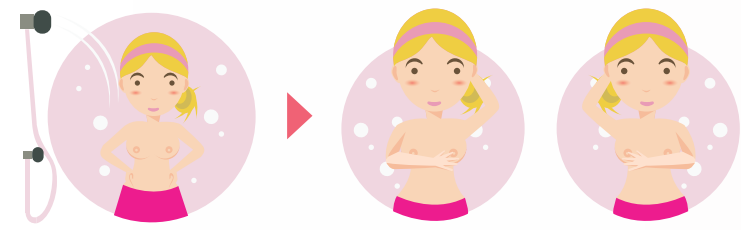


### Kendi kendinize meme muayenesini nasıl yapabilirsiniz ?

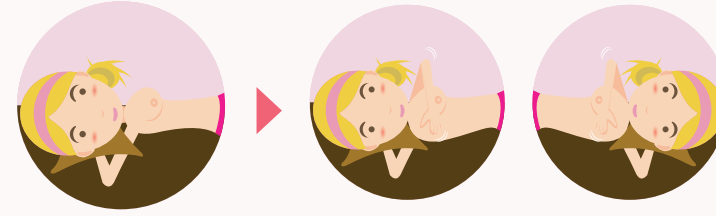
İlk aşamayı tercihen banyoda uygulanamınızı tavsiye ederiz. Üstünüzü tamamen çıkararak aynanın karşısına geçin. İki elinizi belinize koyup aynada her iki memeniz arasında boyut farkı, meme başının baktığı yön farkı, meme cildinde kızarıklık veya renk değişikliği, çekinti, şişlik, meme başında çöküntü gibi bulgular açısından değerlendirin. Aynı kontrolleri iki elinizi başınızın üzerine kaldırıp ve her iki tarafta serbest bırakıp tekrarlayın.



İkinci aşamada ise (ılık duş altında olabilir) sol elinizi başınızın arkasına koyarak sağ elinizle sol memenizi muayene etmelisiniz. İşaret, orta ve yüzük parmaklarınızı kullanarak meme başından başlayarak dairesel hareketlerle ve derine doğru bastırarak suretiyle tüm memeyi kapsayacak şekilde değerlendirin. Elinize daha önceki muayenenizde saptamadığınız bir şişlik, sertlik veya ağrılı doku gelirse bunu not edin. Daha sonra sağ elinizi başınızın arkasına koyarak sol elinizle sağ memenizi aynı şekilde muayene edin.



Son aşamada ise yapmış olduğunuz muayeneyi düz bir zemine uzanmış şekildeyken Sol elinizi başınızın arkasına koyarak Sağ elinizle Sol memenizi muayene etmelisiniz. İşaret orta ve yüzük parmağınız ile ayaktaiken uyguladığınız muayeneyi tekrarlamalısınız. Aynı muayeneyi Sağ memeniz için de tekrarlayınız. Önceki muayenenizden farklı bir durum saptadığınızda mutlaka hekiminize başvurmanızı tavsiye ederiz.



**Erken Teşhis Hayat Kurtarır  
Kontrollerinizi İhmal Etmeyin.**

Bu broşür bilgilendirme amaçlı olup detaylı bilgi için hekiminize başvurmanızı tavsiye ederiz.

### Meme Kanseri Farkındalık Broşürü

