

## 1. Memelerin gözle değerlendirilmesi

Kendi kendine meme muayenesinin ilk basamağı memelerin gözle değerlendirilmesidir. İyi aydınlatılmış bir odada üstünüzü çıkarıp ayna karşısına geçerek meme muayenenize başlayın:

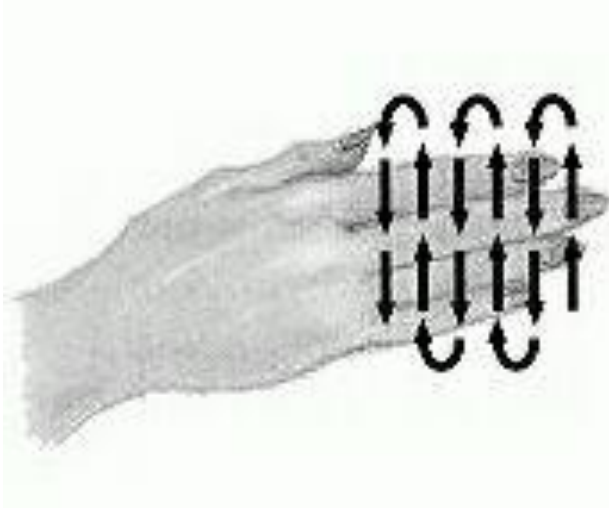
Gözle değerlendirmede memelerinizde belirgin şişlik, meme ucu ve meme cildinde içe doğru çekilme, renk değişiklikleri, yüzeysel damarlarda önceden varolmayan bir belirginleşme hali, ciltte "portakal kabuğu" manzarası, ciltte pullanma gibi bulgular arayın. Özellikle bir pozisyondan diğerine geçişte bazı değişiklikler belirginleşebilir.

Aynada memelerinizden birinin diğerine göre daha farklı bir boyutta olduğunu farkederseniz endişeye kapılmayın. Başka bir bulgunun yokluğunda bu, yapısal normal bir durum olarak kabul edilir.



Elleriniz kalçalarınızdayken,  
Ayuçlarınızı önde sıkarken,  
Kollarınız yanlarda serbest sallanır  
durumdayken,  
Elleriniz havadayken,  
Vücut öne serbestçe eğilmiş durumdayken,  
toplam beş ayrı pozisyonda her iki memenizi  
aynada iyice inceleyin.

## 2. Memelerin ayakta el ile değerlendirilmesi



Baş ve serçe parmakları dışında kalan elin 3 parmağı ile hafif bastırarak tüm meme dokusu taranmalıdır.

Meme dokunuzu baş parmak ve işaret parmaklarınız arasında sıkıştırarak incelemeyi denediğinizde elinize büyükçe kitleler gelecektir. Bu "kitleler" normal meme dokunuzdur. Kendi kendine meme muayenesinde amaç bu kitleler arasında yer alan normal dışı tümöral yapıların saptanmasıdır. Meme muayenesini

yukarıda anlatıldığı şekilde yaptığınızda normal meme dokusu arasındaki muhtemel normal dışı kitleleri saptama şansınız yüksektir.



Elle muayenede meme dokusu yukarıda görülen şekillerde taranabilir. Kendinize hangi usul daha rahat geliyorsa onu benimseyin.

## 3. Memelerin yatar pozisyonda el ile değerlendirilmesi



Memelerinizi yatar pozisyonda elle değerlendirmek için sırtüstü yatın. Sağ omzunuzun altına bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirdikten sonra sağ elinizi başınızın altına koyun. Bu

aşamada meme dokunuz bir yana doğru kaymamalı ortada durmalıdır.

**Unutmayın! Memede saptanan kitlelerin büyük çoğunluğu kendi kendine muayane sayesinde.**

**Şüpheli bir bulgu saptadığınızda mutlaka doktorunuza danışın.**