

Prof. Dr. Gül BAŞARAN
Prof. Dr. Bahadır GÜLLÜOĞLU

Meme muayenesinin ilk basamağı inspeksiyondur. Kişi kendi yapıyorsa ayna önünde kollarını iki yana rahat bir şekilde bırakarak memelerin şekil ve boyut açısından farkları olup olmadığını gözlemler (Şekil 1).

Bir memenin diğerinden büyük olması sık rastlanılan bir durumdur.



Farklı pozisyonlarda, örneğin eller başın arkasında birleştirilip baş öne eğilerek veya eller bele konulup kuvvetlice bastırılarak göğüs kasaları kasılı iken de meme boyut ve şekline bir farklılık olup olmadığı gözlemlenebilir.

Meme uçlarının farklı yöne bakıp bakmadığı, meme başında bir çekinti olup olmadığı, meme derisinde kızarıklık, kabuklaşma gibi normalde olmayan belirtilerin olup olmadığı bu şekilde kontrol edilir.

Memenin palpasyonla muayenesi kişi oturur pozisyonda ve yatar durumda yapılır.

Oturur pozisyonda meme palpasyonu: hasta oturur pozisyonda iken muayene edilen memenin tarafındaki kol yukarı kalkık, veya başının arkasına atılmış ya da rahat bir şekilde yanında bırakabilir pozisyonda olabilir. Palpasyon için Muayene edilen tarafın hangisi ters el kullanılır. (sağ meme için sol el gibi) . palpasyona dıştan yani koltuk altına yakın bölgeden başlanır. Elin orta üç parmağının iç yüzeylerini kullanarak küçük dairesel hareketlerle parmakları meme üzerinden kaldırmadan hareket ettirilir. Bütün meme bölgesi dairesel hareketlerle yukarıdan aşağıya şeritler halinde palpe edilir .Aynı işlem her iki meme için yapılır.



Yatarak meme palpasyonu: Sırt üstü yatar pozisyonda mümkünse muayene edilecek memenin tarafındaki omuz altına bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirilir Daha önce tarif edildiği gibi dairesel hareketlerle bütün meme parmak uçları ile palpe edilir.

Meme muayenesinin son kısmı sağ/sol aksiler bölgenin, infra ve supraklavikuler bölgelerin palpasyonudur. Doktor sol aksillayı muayene ederken sol kolu üzerine muayene edilen kişinin sağ kolunu dirsekten kırmamasını söyleyerek tüm ağırlığı ile bırakmasını söyler, ardından sağ eli ile kişinin sağ aksillasını lenf nodlarının varlığı, büyüklüğü, sayısı ve kıvamı açısından palpe eder.



Başka bir metoda ise doktor muayene ettiği kişi ile yüz yüze bakar durumda iken doktorun sol elini muayene edilen kişinin sağ omzuna, muayene edilen kişinin ise sağ kolunu doktorun sol omzuna yerleştirmesi ile olur, bu sırada doktor sağ eli ile hastanın sağ aksillasını palpe eder.



Meme ucundan akıntı olup olmadığının kontrol edilmesi de meme muayenesinin bir parçasıdır. Meme başı nazıkçe sıkılarak akıntı gelip gelmediği kontrol edilir.

Her ay meme muayenesi yapmak kişinin memesinin normal halinin nasıl olduğunu anlamasına da yardımcı olur. Meme muayenesi için en uygun zaman menstürasyon gören kadınlarda adet döneminin bitiminden hemen sonraki 2-3. günlerdir, menopoza giren kadınlarda ise her ayın belli bir günü seçilebilir.

Meme muayenesi doktor tarafından da yapılırsa kişinin kendi tarafından da yapılırsa aynı yöntem izlenir. Kişi kendi meme muayenesini yapacaksa tercihen banyoda sabunlu iken olması önerilir. Çünkü parmaklar ıslak ve sabunla deri üstünde daha rahat kaydığından altındaki değişiklikleri hissetmek daha kolay olur.

Meme kanserinde erken teşhis büyük önem taşır. Bu nedenle sağlıklı kadınların 20 yaşından sonra kendi memelerini her ay muayene etmeleri, 40 yaşından itibaren meme muayenelerini yılda bir kez bir doktora yaptırmaları ve yıllık mamografi çekimine başlamaları önerilmektedir.

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ