



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ**  
**MEME TARAMA ÖĞRENİM REHBERİ**

<b>İŞLEM BASAMAKLARI</b>
<b>1.Kendini tanıtm</b>
<b>2.Danışanına ismini sorma ve ismi ile hitap etme</b>
<b>3.Danışanın anemnezini alma (Risk grubunu belirleme)</b>
<b>4.Danışana muayenenin nasıl yapılacağı hakkında açıklama yapma</b>
<b>5. Danışanın onayını alma</b>
<b>6.Danışanın meme muayenesi için hazırlama.</b>
<b>7.Fiziksel ortamın hazırlığını sağlama</b> Aydınlık Isısı ayarlanmış (ısı=24°C) Tek kişilik oda hazırlama
<b>8. Danışanın mahremiyetini sağlama</b> İsterse eşi muayeneye katılabilir
<b>9. Danışanın belden yukarı soyunmasını sağlama</b>
<b>10.Elleri yıkama</b>
<b>11. Meme muayenesinin inspeksiyon aşamasını yapabilme</b> Danışanın <b>1 metre</b> uzağında durma Danışanına <b>4 pozisyon</b> verme 1.Kolları iki yanda serbest duruş pozisyonu 2.Elleri başının üzerinde birleştirmesini isteme 3.Ellerini beline koyup bastırmasını isteme 4. Eğilmesini söyleme
<b>12. Bu üç pozisyonda her iki memeyi değerlendirebilme</b> Simetri, boyut, retraksiyon, meme ucunda inversiyon, ödem, ülserasyon, kızarıklık değerlendirme
<b>13. Normal görünümün nasıl olması gerektiğini açıklama</b>
<b>14.Patolojik görünümün nasıl olması gerektiğini açıklama</b> <b>Simetri</b> , boyut % 10 fark normal <b>Retraksiyon</b> memede benign ve malign tümörü düşün <b>Genişlemiş yüzeysel venler</b> areola bölgesinin benign ya da malign tümörü düşün <b>Memede ödem</b> meme kanseri düşün <b>Memede enflamasyon</b> mastit, meme absesi ya da inflamatuvar meme karsinomunu düşün <b>Inversiyon</b> meme kanseri düşün <b>Meme başında kabuklanma, deri soyulmaları</b> Paget hastalığı düşün
<b>15. Meme muayenesinin palpasyon aşamasını 3 bölgede değerlendirme</b> <b>Meme</b> <b>Aksillar</b> <b>Supraklavikular</b>
<b>16. Meme dokusunun palpasyonu için danışanınıza muayene masasına düz bir şekilde yatmasını söyleme.</b>
<b>17. Muayene edilecek memenin olduğu tarafın altına ince bir yastık yerleştirme.</b>
<b>18. Aynı taraftaki kolu hastanın başının altına gelecek şekilde hastaya yerleştirmesini söyleme.</b>
<b>19. Klinik olarak memeyi tanımlamak tanıyabilme</b> Vertikal ve horizontal olarak meme ucundan geçen doğrular ile meme 4 eşit kadran altında incelenir. 1=Üst dış kadran, 2=Üst iç kadran, 3 Alt dış kadran

<p>4 Alt iç kadranı temsil eder. Meme saat kadranı gibi kabul edilir ve palpasyona saat 12 hizasından başlanılarak Memedeki lezyonlar saat yönü kullanılarak tanımlanır.</p>
<p><b>20. Tüm memenin palpasyonunu yapabilme</b> (Sağ elin 2.,3.,4., parmaklarınızın palmar yüzeyi ile saat 12 hizasından başlayarak meme areolasından dışa doğru dairesel hareketlerle değişik basınçlar uygulayarak yelkovan yönünde kadranlardan geçilip aynı noktaya gelinir)</p>
<p><b>21.Palpe edilen memeyi</b> <b>Kitle, boyut, kıvam, yerleşim, mobilite-fiksasyon durumunu belirleyebilme</b> Palpasyonda hassas olmayan, hareketli, yumuşak, kenarları belirgin nodüller var ise bening yapıları İnmobil ya da fix modüller meme kanserine Hassas dokular çoksa mastiti düşünün Meme başında seröz akıntı meme kanserinin erken belirtisi olabilir Meme başında berrak, sarımtırak akıntı mastiti düşün Koyu kırmızı akıntı Paget hastalığı Galaktore varlığı yüksek östrojen seviyesi Lenf nodlarının palpasyonunda hassas olmayan sert, genişlemiş lenf nodları metastatik kanseri düşün</p>
<p><b>22. Sol aksilla palpasyonu için, hastanın sol kolunun yere paralel olacak şekilde tutarak serbest bırakmasını söyleme, (Lenf nodu varlığı aranır)</b></p>
<p><b>23. Sağ el parmaklarınızın palmar yüzeyleriyle aksilla muayenesini tamamlama</b></p>
<p><b>24.Supraklavikular bölgenin palpasyonu için, hastanın yanına ya da arkasına geçerek supraklavikular boşluğu palpe etme (lenf bezi büyümesi, yapışıklığı aranır )</b></p>
<p><b>25.Muayenede lenf nodu saptanırsa boyut, şekil, kıvam, yerleşim, mobilite-fiksasyon durumunu belirleme</b></p>
<p><b>26.Muayene bulgularını kayıt etme.</b></p>
<p><b>27..Hastaya muayene sonucu ile ilgili bilgi verme.</b></p>
<p><b>28..Hastaya elbisesini giymesini söyleme.</b></p>
<p><b>29.Hastaya kendi kendine meme muayenesi yapması konusunda danışmanlık verme</b> <b>Risk grubunu ve önemini açıklamalı</b> Ne zaman yapmalı açıklamalı 20 yaşından sonra her ay kendi kendine meme muayenesi Yılda bir kez sağlık personeli muayenesi önerilir Her ayın menstrüasyon bitiminden ilk bir hafta 5.7. günler Her ayın belirlediği aynı gün yapması Başta meme dokusunu tanıması Her hafta farklılık var mı diye değerlendirebilmeli <b>T.C. Sağlık Bakanlığı Meme Kanseri Tarama Programı bilgilendirme</b> 40-69 yaş arası Aile Sağlığı Merkezlerine ve KETEM'e başvurma 2 yılda bir sağlık personeli tarafından meme muayenesi 2 yılda bir mamografi</p>
<p><b>30.Elleri yıkama</b></p>