



# Göğüslerinizdeki normal değişimler

Göğsünde (göğüslerinde) normal bir değişim olduğu doktoru tarafından söylenmiş olan kadınlar için bilgiler

Bir kadının yaşamı süresince göğüslerinde bir çok değişim meydana gelir. Bu değişimlerin sıkça rastlanan nedenleri aşağıda açıklanmaktadır.

- **Hamilelik**
- **Emzirme**
- **Her adet dönemi ile ilgili hormonal değişimler**
- **Kilo kaybı ya da alımı**
- **Yaşlanma**

Yaşamlarının bazı dönemlerinde, birçok kadının göğsünde olağan hormonal değişikliklerden farklı bir değişim görülür. Bu değişimlerin çoğu kanserle ilişkili ya da zararlı değildir ancak, emin olmak için bunları bir doktorun kontrol etmesi önem taşır.

Göğsünüzde meydana gelen bir değişim konusunda görüşünü almak için bir doktora gittiniz. Doktorun topladığı tüm bilgiler hiç bir hastalık bulunmadığını ortaya koydu. Bu durumda göğsünüzdeki değişim size göre normal olmayabilir ancak bu kanser ya da başka bir hastalık belirtisi değildir.

## Bunun kanser olmadığını doktor nasıl biliyor

Göğsünüzde görülen değişimin kanser ya da başka bir hastalık olmadığı konusunda emin olmak için doktor aşağıda belirtilen hususları göz önüne alacaktır:

- **Yaşınız ve aile geçmişiniz**
- **Göğüsteki değişimin tarihçesi**
- **Bedensel muayene ve herhangi bir ultrason, mamogram ya da gerekli diğer incelemelerin sonuçları**
- **Halen adet görmekte ya da HRT almakta olup olmadığınız.**

## Göğüslerde değişimler neden oluşur

Göğüsler süt sistemleri, yağ dokusu, lenf yumruları, damarlar ve sinirlerden oluşur. Kasları yoktur ancak bazı fibro dokular bulunur. Yumrular, ip ya da kalın bir kordon gibi algılanan dokular ya da yoğun doku kümeleri genellikle doğal ve normaldir.

Genellikle normal göğüs değişimleri yavaş gelişir. Bunlar oldukça hızlı bir şekilde belirginleşebilir.

Göğüsler kadınların adet görme devrelerindeki ya da HRT tedavisindeki hormonlara karşı çok duyarlıdır. Östrojen olarak anılan hormonlar, adet görmeden önce artış göstererek, süt kanalları ve süt bezlerinin şişmesine ve sıvının göğüs içinde sıkışıp birikmesine neden olmaktadır. Çoğu kadın adet zamanına yakın ve bazen adet zamanı süresince duyarlılık ya da ağrı hisseder.

Genç kadınların göğüs dokusu genellikle sıkıdır çünkü süt sistemleri bebekleri beslemek için gerekebilir. Bazen bu sıkılık bir kitle veya doku kütleliymiş gibi hissedilebilir.

Kadınlar yaşlandıkça süt sistemleri küçülür ve yerini yağ tabakasına bırakır. Menapoz döneminde de birçok kadının göğüsleri tamamen yumuşak bir duruma girer böylece normal kitleler daha belirgin hale gelir.

Bazen de kadınlar kilo kaybettikleri ya da aldıkları zamanlarda da göğüslerinde değişiklik hissederler.

Bazen göğüsler ortada hiçbir neden olmadan değişebilirler. Doktorunuz göğsünüzdeki değişikliğin nedenine bir açıklama getiremeyebilir. Bu sizi hayıflandırıyor ise doktorunuzla ya da destek gördüğünüz kimselerle duygularınızı açıkça konuşmanız önemlidir.

# Şimdi ne olacak ?

Göğsünüzdeki değişim sizde göğüs kanseri riskinin artmış olduğu anlamına gelmez. Kadınlar için yaşınıza ve aile geçmişinize uygun göğüs taraması tavsiyelerini yerine getirmeniz gerekir.

Tüm kadınlar göğüslerindeki herhangi bir değişikliğe karşı dikkatli davranmalıdır.

Göğsünüzde olağan hormonal değişikliklerden farklı bir değişiklik varsa doktorunuzun bunu kontrol etmesini sağlayınız.

## Duygular

Kadınların çoğu için göğüsteki olağandışı değişim üzücü bir durumdur. Bu durum birçok değişik duygu ve kaygının oluşmasına neden olabilir. Kanser olmaktan korkmak normaldir. Kadınlar genellikle testlerin stresli ve rahatsız edici olduğu düşünürler.

Göğüslerindeki değişikliklerin zararsız ve kanser olmadığını anladıklarında kadınlar çoğu zaman büyük bir rahatlama hissederler. Ancak bazen de bazı kadınlar kanser olacaklarından sürekli kaygı duyarlar. Bazılarının ise göğüslerindeki değişiklikler kendilerini nasıl hissettiklerini, cinselliklerini ya da ilişkilerini etkiler.

Göğüslerinizde oluşan değişiklikler yaşamınızda olumsuz etki yaratıyorsa, duygularınızı destek sağlayan aile üyeleriyle veya arkadaşlarınızla paylaşmanız faydalı olabilir. Aynı zamanda aile doktorunuzdan ya da bölgenizdeki toplum sağlık merkezindeki Kadın Sağlık Hemşiresinden bilgi ve öğüt alabilirsiniz. Ayrıca kaygılarınızın yatılabileceğine inandığınızda bir uzman doktor veya bir Göğüs Kliniğindeki Göğüs Bakım Hemşiresiyle konuşabilirsiniz.

### SİZ VE PRATİSYEN HEKİMİNİZ (GP)

**Yakın geçmişte Göğüs Kliniğinde bir uzmanla görüştüyseniz, sonradan pratisyen hekiminizi ziyaret etmeniz iyi olur. Böylece, uzmanınızca size verilen her çeşit bilgiyi, uygulanan incelemeleri ya da konulan tanrı tam olarak anladığınızdan emin olabilirsiniz.**

**Bu ayrıca, göğsünüzdeki değişme ve tanı konusundaki düşünceleriniz hakkında konuşma fırsatı oluşturacaktır.**

**Ayrıca, göğsünüzdeki değişme hakkında ikinci bir görüş almak istiyorsanız, pratisyen hekiminiz bu konuda size yardımcı olabilir.**

**Devamlı bir pratisyen hekiminiz yoksa, arkadaşlarınıza, aile üyelerinize ya da yerel toplum sağlık merkezlerine bu konudaki önerilerini sorun.**

**Tanıdığınız ve güvendiğiniz devamlı bir pratisyen hekiminizin bulunması iyidir.**

*Bu bilgilendirme yayımı, bir göğüs uzmanı tarafından incelenmiş olan kadınlar için yazılmıştır. Bir uzman doktorun tavsiyesinin yerini alma amacıyla hazırlanmamıştır.*