

Yumurtalık Kanseri: Nelere dikkat etmelisiniz?

Bu belirtileri devamlı olarak yaşıyorsanız, vücudunuz yumurtalık kanseri ile ilgili sinyal veriyor olabilir.

Dikkat etmeniz gereken belirtiler:

- Sürekli karın ağrısı
- Sürekli karın şişkinliği
- Yemek yemede zorlanma veya çok hızlı tokluk hissi
- • Daha sık idrara çıkma ihtiyacı

Bu belirtilerin herhangi birini sık sık ve devamlı yaşıyorsanız, Aile Hekiminizle konuşmalısınız. Endişelenecek herhangi bir şey olmayabilir, ancak kontrole gitmeniz yapılacak en doğru şeydir.

Diğer belirtiler şunlar olabilir: Sırt ağrısı, Bağırsak alışkanlıklarında değişiklik (ishal veya kabızlık) veya Sürekli kendini yorgun hissetme. Bu tip belirtilerin kendiliğinden geçmesini beklemeyin. Erken teşhisin önemini göz ardı etmeyin.

Belirtileri fark etmem halinde ne yapmalıyım?

Vücudunuzda bir şeylerin değiştiğini düşünüyorsanız, bunu görmezden gelmeyin ve Aile Hekiminizle konuşmaktan çekinmeyin.

Neler olup bittiğini ve belirtilerinizin hangi sıklıkta görüldüğünü söylemeniz, doktorunuza yardımcı olacaktır.



Muayenehaneye geldiğinizde önemli bazı şeyleri unutmamanız mümkündür. Bu nedenle takip edebilmenize yardımcı olması için özel bir **günlük** oluşturduk.

Belirtileri her yaşadığınızda, ilk fark ettiğiniz zamanı ve kötüleşip kötüleşmediklerini not edebilirsiniz. Günlüğünüzü doktorunuza gösterdiğinizde, bir sonraki adımda neler e hassasiyet göstermesi gerektiği konusunda fikir sahibi olacaktır.

Ücretsiz belirti günlüğünüzü almak için, bu broşürdeki koparılacak kısmı koparın 0300 456 4700 numaralı telefonda bizi arayın veya www.ovarian.org.uk adresinden bir kopyasını indirin.

Aile Hekimim belirtilerim hakkında endişelenirse ne olacak?

Aile Hekiminiz, yumurtalık kanseri olma olasılığınızı düşünüyorsa aşağıdakileri talep edebilir.

- **CA125 Kan Testi:** Pozitif sonuç, yumurtalık kanserine işaret edebilir, ancak her zaman böyle olmak zorunda değildir.
- **Tarama:** Yumurtalık kanserinizdeki anormallikler için ultrason kontrolü.

Bu testler, tek başına karar vermek için yeterli değildir. Bunlardan biri yumurtalık kanseri olabileceğinizi gösteriyorsa, teşhisi doğrulamak için başka bazı testler de yaptırmanız gerekecektir.

Önemli

- Smear testi, Yumurtalık Kanserini tespit etmez.
- Kan testi ve taramada herhangi bir şey ortaya çıkmamışsa ancak hala belirtileri yaşamaya devam ediyorsanız, [Aile Hekiminize tekrar danışın](#).

Yumurtalık kanseri olma olasılığım ne kadar?

Yumurtalık kanseri oldukça nadirdir. Ancak Birleşik Krallık'ta her yıl yaklaşık 7.000 kadına yumurtalık kanseri teşhisi konulmaktadır. Bu rakamla Birleşik Krallık'taki kadınlar arasında en yaygın beşinci kanser türüdür.

Hastalığın iki ana risk faktörü şunlardır:

- **Yaşlanmak:** Vakaların %80'i 50 yaş üzeri kadınlardır. Ancak, genç kadınlar arasında da yumurtalık kanseri görülebilir.
- **Aile geçmişi:** Ailenizde iki veya daha fazla kişide Yumurtalık veya Meme Kanseri varsa Yumurtalık Kanseri riskiniz daha yüksektir.

Yumurtalık Kanseri olasılığınızı artırabilecek diğer faktörler şunlardır:

- **Çok uzun regl geçmişi** sebepleri:
 - Adetinizin 12 yaşından önce başlaması
 - Menopoza 55 yaşından sonra girmeniz
 - İlk çocuğunuzu doğurduğunuzda 30 yaşın üzerinde olmanız
 - Hiç çocuk sahibi olmamanız
 - Hiç emzirmemeniz
- **Endometriyoz** (rahimle ilgili bir rahatsızlık)
- **Sadece östrojen hormonu replasman tedavisi kullanmak** (HRT)
- **Sigara kullanmak**



Lütfen bu formu doldurun, katlayın ve geri gönderin

Broşürü şu şekilde kullandım (lütfen geçerli olanların tümünü işaretleyin):

- Yumurtalık kanseri ve belirtileri ile ilgili bilgilerimi artırmak
- Yumurtalık Kanseri farkındalığını artırmak
- Doktorumla konuşmama yardımcı olması ve
- Doktorumla konuştuktan sonra başka testler için sevk edildim
- Rahatlatıldı ama belirtilerin devamında geri gelmem gerektiğini biliyorum
- Diğer: _____

Broşür hakkında aşağıdaki yorumları yapmak istiyorum:

Lütfen bana aşağıdakileri gönderin (lütfen geçerli olanların tümünü işaretleyin):

- Belirtiler Günlüğü
- Yumurtalık Kanseri - bilmeniz gerekenler
- Yumurtalık kanserinin teşhisi - sizi neler bekliyor
- Yumurtalık kanseri tedavisi - sizi neler bekliyor
- Kalıtsal Yumurtalık Kanseri - bilmeniz gerekenler
- Haber bültenimizin güncel baskısı
- Posta listemize katılmak ister misiniz?
(Bültenimizi ve arada hayır kuruluşumuzun güncellemelerini alacaksınız)

Adınız: _____

Adresiniz: _____

Posta kodu: _____

E-posta Adresiniz: _____

Gizlilik Beyanı: Posta listemize eklenmek istemediyse, bilgileriniz sadece talep ettiğiniz bilgileri size göndermek için kullanılacak olup, tarafımızca saklanmayacaktır; bilgi talebi karşılandığında bilgileriniz gizli bir şekilde imha edilecektir. Posta listemize eklenmek istediyseniz, bilgileriniz 1998 Veri Koruma Yasası gerekliliklerine uygun olarak güvenli veritabanımızda tutulacaktır.

Yumurtalık kanseri kadınlardaki en yaygın 5. kanser türüdür.

Her yıl Birleşik Krallık'ta yaklaşık **7.000 kadına yumurtalık kanseri teşhisi konulmaktadır.**

Ovarian Cancer Action hastalık ve belirtileri hakkında farkındalık yaratarak, yumurtalık kanseri olan kadınlarda sağkalım oranlarını iyileştirmeyi amaçlamaktadır.

PLEASE FOLD HERE & SEAL

FREEPOST
RSLH-UKZE-UEKZ

Ovarian Cancer Action
8-12 Camden High Street
London NW1 OJH

Yumurtalık kanserine yakalanma olasılığımı nasıl azaltırım?

Sağlıklı bir yaşam biçimi benimseyerek, yumurtalık kanseri riskinizi azaltabilirsiniz.
Bol bol taze meyve ve sebze yemeye, düzenli egzersiz yapmaya ve sigaradan uzak durmaya çalışın.

İrtibata geçin

Daha fazla bilgi için,
irtibat: Ovarian Cancer Action
posta info@ovarian.org.uk
veya tel: 0300 456 4700

Kaynaklar

McLemore, M., Miaskowski, C., Auizerat, B., Chen, L. and Dodd, M., 2009 Epidemiologic and Genetic Factors Associated with Ovarian Cancer. *Cancer Nursing*, 32(4), p281.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2011. *Ovarian cancer: The recognition and initial management of ovarian cancer*. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2005. *Referral guidelines for suspected cancer*. NICE Clinical Guideline 27. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2009. *Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, and Physical Activity: A Global Perspective*. Washington DC: AICR.

Yayın Tarihi: Mart 2014

Bu yayının bir sonraki inceleme tarihi: Mart 2015

Hazırlayan: Ovarian Cancer Action

Gözden geçiren: Professor Hani Gabra

Kayıtlı Hayır Kuruluşu No.1109743 (İngiltere ve Galler) ve No.SC043478 (İskoçya)



göz ardı
etmemeniz gereken
yumurtalık
kanseri
belirtileri

www.ovarian.org.uk