

DÜNYA KANSER GÜNÜ – 4 ŞUBAT 2019

Kanserler dünyada ve Türkiye’de neden olduğu ölümler ve sakatlıklarla, önde gelen halk sağlığı sorunlarından biridir. Doğru korunma stratejileri ile kanser vakalarının 1/3’ü önlenilmekte, erken tanı ve tedavi ile kanser vakalarında ömrün uzatılması mümkün olabilmektedir. Bu nedenle kansere karşı mücadelede işbirliğini artırmak, toplumun farkındalık düzeyini yükseltmek üzere planlı aktivitelerin yaşama geçirilebilmesi amacıyla 4 Şubat Dünya Kanser Günü olarak belirlenmiştir. Her yıl 4 Şubat’ta UICC (Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü) önderliğinde tüm dünya güç birliği yaparak küresel kanser salgınına karşı savaş açmakta, önlenebilir milyonlarca ölüm vakasının önüne geçmeyi hedeflemektedir. Ayrıca hükümetler ve bireyler kansere karşı harekete geçmeye davet edilmektedir.

Kanserle İlgili Gerçekler

Dünyada her yıl yaklaşık 14 milyon yeni kanser vakası ortaya çıkmaktadır. Geçtiğimiz yıl 9,6milyon insan kanser nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Bu ölümlerin %70’i orta ve düşük gelir düzeyindeki ülkelerde olmaktadır.

Dünya’da kanserlerin toplam yıllık ekonomik yükü 1,16 trilyon ABD Doları olarak belirlenmiştir. Düşük ve orta gelir düzeyindeki ülkelerde kanseri önleme stratejilerine yapılan 11 milyar dolarlık yatırımın, kanser tedavi giderlerinde 100 milyar dolarlık tasarruf sağlayacağı hesaplanmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’de her beş ölümden biri kanser nedeniyle meydana gelmektedir. 2015 Kanser Atlası’nda Türkiye’de her yıl yaklaşık 148 bin yeni kanser vakası saptandığı, yaklaşık 92 bin kansere bağlı ölüm meydana geldiği belirtilmiştir. Kanser görülme sıklığı erkeklerde daha fazla olup, tütün kullanımı bu konuda belirleyici olmaktadır. Erkeklerde en çok görülen kanser trakea, bronş ve akciğer kanseriyken, kadınlarda en çok görülen kanser meme kanseridir. Hem erkeklerde hem de kadınlarda bağırsak (kolorektal) kanseri üçüncü en sık görülen kanser türüdür.

Kanser vakalarında cinsiyet yönünden hatırlanması gereken; erkeklerin daha fazla risk faktörleri ile karşılaşmasına karşın kadınların genel olarak yaşam sürelerinin daha uzun olması, kanser gelişme olasılığını atıran bir faktördür; ayrıca “toplumsal cinsiyet faktörü” nedeni ile kadınların sağlık hizmetlerine daha geç ve güç ulaşabilmeleri de kanserin geç teşhis edilmesine neden olabilmektedir.

Kanser Önlenebilir Bir Hastalıktır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kansere bağlı ölümlerin üçte biri beş temel davranış ve beslenme alışkanlığıyla ilgilidir:

1. Vücut ağırlığının fazla olması (Yüksek vücut kitle indeksi), şişmanlık-obezite
2. Meyve ve sebze tüketiminin düşük olması
3. Yetersiz fiziksel aktivite
4. Tütün kullanımı
5. Aşırı alkol tüketimi

Bilinen risk faktörlerine maruz kalmanın önlenmesi ya da azaltılması kanserlerin ortaya çıkışının ve kansere bağlı ölümlerin önlenmesinde temel koruyucu müdahaleyi oluşturur.

- Tütün kullanımının kontrol altında tutulması: Tütün kullanımı kanserin en önlenebilir risk faktörüdür ve dünyadaki kanser ölümlerinin %21'inden sorumludur.
- Aşırı kilo ve hareketsiz yaşam tarzı ile mücadele: Aşırı kilo ve hareketsiz yaşam tüm kanserlerin %20'sinden sorumludur. Düzenli fizik aktivite meme, kolorektal ve prostat kanserlerine karşı koruma sağladığı gibi, kanser hastalarında rekürensini azaltıp sağkalımı artırmaktadır.
- Mesleğe bağlı ve çevresel kanserojen, kimyasal veya atıklara maruz kalmanın azaltılması
- Hepatit B virüsü (HBV) ve insan papillomavirüsü (HPV) gibi enfeksiyonların yaygınlığının azaltılması: HBV karaciğer tümörleri, HPV ise rahim ağzı (serviks) kanseri ile ilişkilidir. Yeni kanser vakalarının %17'si enfeksiyonlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir.
- Alkol tüketiminin azaltılması: Aşırı alkol tüketiminin orofarinks, özefagus, larinks, rektum, karaciğer, meme kanseri ile ilişkili olduğu saptanmıştır.
- Güneşin zararlı etkileri ile mücadele: Tekrarlayıcı bir şekilde ve yoğun olarak güneş ışınlarına maruz kalma bazı cilt kanserlerine yol açmaktadır ve özellikle açık havada çalışanlar (tarım işçileri, yol işçileri gibi) için risk oluşturmaktadır.

Erken Tanı Hayat Kurtarır

Kanserin erken tanısını sağlamak için bireylerin vücutlarındaki normal olmayan gelişmelerde ihmal etmeden hekime başvurması son derece önemlidir. Bunun yanı sıra Dünya Sağlık Örgütü meme, rahim ağzı ve kalınbağırsak kanserleri için toplum tabanlı ve hedef nüfusun %70'ini kapsayacak tarama programları yürütülmesini önermektedir. Türkiye'de de yürütülen bu programların gerçekleştirilmesi için ülke genelinde Kanser Erken Teşhis, Tarama ve

Eđitim Merkezleri (KETEM) kurulmuş olup halen ülkemizde 198 adet KETEM mevcuttur. Ücretsiz olarak yürütülen bu taramalar aşağıdaki programa göre yapılmaktadır.

Meme Kanseri Taraması

- 20 yař üzeri her kadın ayda bir kez kendi kendine meme muayenesi
- 20 yaş üzeri kadınlara iki yılda bir kez, 40 yaş üzeri kadınlara yılda bir kez hekim tarafından meme muayenesi
- 40-69 yaş arasındaki kadınlara iki yılda bir mamografi

Rahim Ağzı (Serviks) Kanseri Taraması:

- 30-65 yaş arası kadınlara 5 yılda bir smear ve HPV testi

Kalınbağırsak (Kolon) Kanseri Taraması

- 50-70 arası kadınlara ve erkeklere iki yılda bir kez dışkıda gizli kan testi
- 51 ve 61 yaşındaki kadınlara ve erkeklere 10 yıl arayla kolonoskopi

Unutulmaması gereken; Bu yazı kapsamında belirtilenler dikkate alınıp gereği yapıldığında “kansere önlenebilen, geç kalınmadığında tedavi edilebilen bir sağlık sorunudur”

“Unutmayalım - Kanserden değil geç kalmaktan korkalım”

Halk Sağlığı Anabilim Dalı Ekibi