

Kanserin önlenmesinde birinci formül toplumsal bilinç

4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde tüm dünyada kanser hastalığını ve kansere karşı alınabilecek önlemleri hatırlatmak üzere çeşitli etkinlikler ve farkındalık çalışmaları düzenleniyor. 2020'de Türkiye'de 126 bin 335 kişinin kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Kanser, milyonlarca kişinin ölümüne neden olan ancak önlenebilir bir hastalık. Kanserin önlenmesi noktasında toplumsal bilinç çok önemli. Bu konuda eğitim ve farkındalık yaratmak yadsınamaz faydalar sağlar" dedi.

Her yıl olduğu gibi bu yılda kanser hastalığına dikkat çekmek ve alınabilecek önlemleri hatırlatmak amacıyla '4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde çeşitli etkinlikler ve farkındalık çalışmaları düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Kansere Araştırma Ajansı'nın (IARC) '2020-2021 Yıllık Raporu'na göre küresel kanser yükü giderek artıyor. 2020 yılında tüm dünyada 19.3 milyon yeni vaka bildirilirken, bu sayının 2040'ta 30.2 milyona ulaşacağı tahmin ediliyor. Yine Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, 2020'de kanser kaynaklı ölümlerin tüm dünyada 9.96 milyona ulaştığı, bu sayının 2040 yılında 16.3 milyonu bulabileceği belirtiliyor. 'Dünya Kansere Günü' vesilesiyle açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, 2020'de Türkiye'de 126 bin 335 kişinin kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini söyledi. Kanserin milyonlarca kişinin ölümüne neden olan ancak birçoğunun önlenebilir bir hastalık olduğunu belirten Kaptan, kanserin önlenmesi noktasında toplumsal bilincin önemine dikkat çekti. Bu konuda eğitimin ve farkındalık yaratmanın yadsınamaz faydalar sağladığını belirten Kaptan, "Tüm kanserlerin üçte birinden fazlası, tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kanserojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalmakla ilgili. Kanseri önlemede bunları bilmek ilk adım olmalı" dedi.

Kansersiz bir gelecek için şimdi harekete geçme zamanı

Günümüzde kanser hakkında pek çok şeyin bilindiğini belirten Kaptan, Uluslararası Kansere Kontrol Örgütü'nün (UICC) yeni bir kampanyaya başlattığını hatırlatarak şunları söyledi:

“Kansere karşı artık her zamankinden daha uyumlu ve koordineli bir mücadeleye ihtiyaç var. 4 Şubat'ta UICC, farkındalık yaratmak ve kanser bakımındaki boşluğu kapatmaya yardımcı olmak amacıyla dünya çapında bireyleri, kuruluşları ve hükümetleri bir araya getiren Dünya Kansere Günü için üç yıllık yeni bir kampanya başlatıyor. UICC'ye göre kansersiz bir gelecek için şimdi harekete geçme zamanı. Harekete geçildiğinde kanser vakalarının üçte birinden fazlası önlenir. Başka bir üçte biri erken tespit ve tedavi edilebilir. Önleme, erken teşhis, tedavi ve bakım konusunda kaynağa uygun stratejiler uygulayarak her yıl milyonlarca ilerleme kaydedilebilir.”

2020 yılında Türkiye’de 126 milyon kişi hayatını kaybetti

Türkiye’de her yıl 233 bin yeni kanser vakasının bildirildiğine dikkat çeken Kaptan, şunları söyledi:

“2020 yılında ülkelere göre yeni vaka sayıları ve vaka sıklığına bakıldığında ülkemiz vaka sıklığı açısından, yani yıllık her 100 bin kişi başına yeni kanser sayısı bakımından 50’nci sırada yer alıyor. Uluslararası Kansere Araştırmaları Ajansı’nın (IARC) raporuna göre, Türkiye’de her yıl 233 bin yeni kanser vakası bildiriliyor. Türkiye’deki vakaların yüzde 17,6’sı akciğer, yüzde 10,3’ü meme, yüzde 9,1’i kolon, yüzde 8,3 prostat ve yüzde 5,9 tiroid kanseri olarak görülürken, yüzde 48,8’ini ise diğer kanser türleri oluşturuyor. Kansere kaynaklı ölüm sayısı ise 2020 yılında 126 bin 335 olarak raporlandı.”

Kanserin birçok farklı nedeni olabilir

Kanserin oluşumunda birçok farklı nedenin olabileceğini belirten Kaptan, bu nedenlerden bazılarını şöyle özetledi:

“Kansere bir dizi farklı faktör neden olabilir ve diğer birçok hastalıkta olduğu gibi, çoğu kanser bir dizi farklı nedensel faktöre maruz kalmanın sonucunda oluşabilir. Tüm kanserlerin üçte birinden fazlasının, tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kanserojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalmakla ilgili olduğu belirtiliyor. Bu davranışsal faktörlerin bilinmesi ve buna göre hareket edilmesi kansere önlemede etkili olabilir. Kansere hastalığının oluşmasında değiştirilemeyen yaş ve genetik faktörler de etkili olabiliyor. Ancak kanser vakalarının yaklaşık üçte birinin davranışsal ve diyet risklerini azaltarak önlenebileceği hatırlatılıyor.”

Bu belirtilere dikkat

Pek çok farklı kanser türünde çeşitli belirtiler olabildiğini aktaran Kaptan, bunlardan birkaçını şöyle sıraladı:

“Dikkat edilmesi gereken bazı önemli işaretler ve belirtiler var. Bu genel belirtilerin farkında olmak gerekiyor. Dikkatli olunması gerekli durumlardan bazıları, olağandışı topaklar veya şişlik, öksürme, nefes darlığı veya yutma güçlüğü, bağırsak alışkanlığındaki değişiklikler, beklenmeyen kanama, açıklanamayan kilo kaybı, yorgunluk, ağrı, yeni ben oluşumu veya bende değişiklikler, idrar yapma ile ilgili değişiklikler, olağandışı meme değişiklikleri, iştah kaybı, iyileşmeyen bir yara veya ülser, mide ekşimesi veya hazımsızlık, ağır gece terlemeleri.”

Erken teŖhis hayat kurtarıyor

Kanser oluŖumunu önlemede riski yaratabilecek faktörleri bilip buna göre önlem alınabileceğini belirten Kaptan, erken teŖhisin kanser hastalığında önemli olduğuna dikkat çekerek Ŗunları söyledi:

“Erken teŖhis edilebilen ve genellikle daha düşük maliyetlerle ve hastalar için daha az yan etkilerle başarılı tedavi sonuçları Ŗansını artırmaya yardımcı olan bir dizi kanser var. AŖılar, testler ve taramalarla ilgili ulusal tavsiyeler hakkında rehberlik için bir doktora danıŖılmasını tavsiye ediyoruz. Bu tavsiyeler ülkeden ülkeye deđiŖmekle birlikte kanserde hayatta kalma bakımı, takip bakımı, tedavinin geç yan etkilerinin yönetimi, yaŖam kalitesinin iyileŖtirilmesi, psikolojik ve duygusal sağlık ile ilgili konuları içeriyor. Hekimle birlikte hemŖirelerin yanı sıra aile üyeleri, arkadaşlar ve diğer bakım verenler de hayatta kalma deneyiminin bir parçası olarak düşünölmeli. Eđitimciler, tıbbi irtibatlar, hekimler, onkoloji hemŖireleri, kanser önleme çabalarının merkezinde yer alır. Onkoloji hemŖireleri de ileri kanser önleme yöntemleri için deneyime sahipler ve birçoğu kanser hastalarının ikincil kanser geliŖtirmesini engellemek veya kanser konusunda farkındalık yaratmak için alıŖan topluluk giriŖimlerine uzmanlık kazandırmak konusunda alıŖmalara katılıyorlar.”