

4 ŞUBAT
DÜNYA KANSER GÜNÜ

Kanser, hücrelerin kontrolsüz büyümesi ve yayılımıyla seyreden hastalık grubunu tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir. Vücudun hemen hemen her parçasını etkileyebilir. Bu kontrolsüz büyümeler çoğunlukla çevresindeki dokuları istila eder, kan ve lenf sıvısı ile uzak bölgelerdeki dokulara da yayılabilir.¹ Kanser dünyada ölümlerin önemli bir sebebidir. Her yıl dünyada 14 milyon yeni kanser vakası ortaya çıkmakta ve kansere bağlı 8,2 milyon ölüm meydana gelmektedir. 2030 yılına kadar, nüfusun büyümesi ve yaşlanması nedeniyle yıllık 21,7 milyon yeni kanser vakası ve 13 milyon kanser ölümü meydana geleceği tahmin edilmektedir.²

Bilinen yaklaşık 200 kanser türü vardır. Birçok hastalıkta olduğu gibi kanser de çok faktörlüdür, yani herhangi bir kanser tipi için tek bir sebep yoktur. Bunlardan bazıları yaş, genetik gibi değiştirilemeyen faktörler iken bazı faktörler değiştirilebilir. Belli yaşam tarzları ve çevresel faktörlerin kansere neden olabilecek mutasyonlara yol açtığı bilinmektedir. Yaşam tarzı ve çevresel nedenler büyük ölçüde kontrol edilebilir veya önlenelirdir.³ Bunlar:

- Fazla kilo veya obezite
- Hareketsiz yaşam
- Sağlıksız beslenmek, meyve sebze tüketiminin az olması
- Tütün kullanımı
- Alkol kullanımı
- Cinsel yolla bulaşan HPV enfeksiyonu
- Hepatit B enfeksiyonu
- Radyasyon
- Hava kirliliği
- İş yerindeki kimyasal tehlikeleri
- Katı ve sıvı yakıta bağlı ev içi dumana maruz kalmadır.^{3,4}
-

Araştırmalar, serviks (rahim ağzı), kolorektal ve meme kanserlerinin taramalarının bu hastalıkları önlemeye yardımcı olduğunu ve böylece kanserleşmeden önce tedavi edilebileceğini göstermektedir. Aşılar da kanser riskinin azalmasına yardımcı olur. İnsan papilloma virüsü (HPV) aşısı serviks kanserlerinin çoğunu ve diğer bazı kanser türlerini önlemeye yardımcı olur ve Hepatit B aşısı karaciğer kanseri riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Bir kişinin kanser riski, tütün ürünleri kullanmamak, alkol kullanımını sınırlamak, cildini güneşten korumak, meyve ve sebzeden zengin beslenmek, sağlıklı şekilde kilo vermek ve fiziksel olarak aktif olmak gibi sağlıklı seçimlerle de azaltılabilir.⁵

¹ <http://www.who.int/life-course/news/events/world-cancer-day-2017/en/> Erişim: 31.01.2017.

² <https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/global.html> Erişim: 31.01.2017.

³ http://www.worldcancerday.org/sites/wcd/files/private/130128_Cancer_Backgrounder.pdf Erişim: 31.01.2017.

⁴ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/> Erişim: 01.02.2017.

⁵ <https://www.cdc.gov/cancer/dccp/prevention/index.htm> Erişim: 01.02.2017.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-149

Büyük çoğunluğu önlenabilir olan kansere karşı toplumsal bilinci artırmak amacıyla her yıl 4 Şubat'ta Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) tarafından dünya genelinde kampanyalar düzenlenmektedir.⁶ 2016-2018 Dünya Kanser Günü'nün sloganı 'Yapabiliriz, Yapabilirim' dir. Bu sloganla bireyden topluma, sivil toplum kuruluşlarından resmi kuruluşlara kadar herkesin kanseri önlemeye yönelik her türlü şeyi yapabileceği mesajı verilmektedir.⁷

Kanser farklı şekillerde herkesi etkilemektedir. Tüm insanların; kanserin birey, aile ve toplum üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik tedbir alacak gücü vardır. Dünya Kanser Günü, "Ne yapabiliriz" sorusu ile harekete geçmede önemli bir fırsattır. "Yapabiliriz, yapabilirim" seçeneklerini gerçekleştirerek kansere karşı mücadelede bir fark yaratılabilir.⁷

YAPABİLİRİZ

Algıları Değiştirebiliriz
Bağlantılarımızı Kullanabiliriz
Birlikte Çalışabiliriz
Çalışmalar Düzenleyebiliriz
Harekete Geçebiliriz
Kanseri Önleyebiliriz
Politikaları Şekillendirebiliriz
Sağlıklı Çevre Yaratabiliriz
Tedaviye Erişimi Artırabiliriz
Yatırım Yapabiliriz

YAPABİLİRİM

Açıkça Konuşabilirim
Başkalarını Destekleyebilirim
Destek İsteyebilirim
Erken Teşhisin Önemini Anlayabilirim
Hikayemi Paylaşabilirim
İşe Dönebilirim
Kendim Olabilirim
Sağlıklı Yaşam Tarzını Seçebilirim
Sevebilirim, Sevilebilirim
Kanser Yolculuğumu Yönetebilirim



⁶ <http://www.worldcancerday.org/about/2016-2018-world-cancer-day-campaign> Erişim: 02.02.2017.

⁷ <http://www.dunyakansergunu.org/> Erişim: 02.02.2017.