

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-27)

4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ

Kanser, bazı nedenlerle değişime uğramış hücrelerin, kontrolsüz olarak çoğalıp büyümelerinin sonucu oluşan hastalıklar grubudur. Bu hücrelerin sürekli bölünmesiyle tümör adı verilen kitleler oluşabilir. Bu tür ana tümör kitleleri vücuttaki bazı yakın ve uzak dokulara yayılarak başka yerlerde de yeni tümörler oluşturabilirler.¹

2016 yılında dünya çapında 9 milyon insanın kanserden öldüğü bildirilmiştir.² Türkiye’de ise her 5 ölümden 1’i kanser nedeniyle meydana gelmektedir.³ Bu rakamlar ışığında, 2040 yılına gelindiğinde, dünyada 27.5 milyon yeni kanser vakasına ve 16.3 milyon kanser ölümüne ulaşması bekleniyor.⁴

Çok sayıda kişinin hasta olmasına, yaşamlarını beklenenden önce kaybetmesine veya yaşam sürelerini sağlıksız olarak geçirmesine neden olması açısından kanserler en önemli halk sağlığı sorunlarından olup, önlenmesi büyük önem taşımaktadır. Genç yaşlardan itibaren sağlıklı ve yeterli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve sigara gibi zararlı madde alımlarının kesilmesi gibi kanserler açısından ortak risk faktörlerine maruz kalımın azaltılmasıyla kanser olması beklenen kişilerin %40’ında kanser ortaya çıkması önenebilir. Yapılması mümkün ve oldukça kolay uygulamalar ile kişilerin kanserden korunabilir olması çok büyük bir şanstır ve kullanılmalıdır!

Kişilerin kanserden korunmak için yapılabilecekleri bazı sağlık önerileri şunlardır:

- ✓ Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmak
- ✓ Fiziksel olarak aktif olmak
- ✓ Sağlıklı beslenmek, taze sebze ve meyve tüketimini arttırmak
- ✓ İşlenmiş, hızlı tüketim yiyeceklerinden uzak durmak
- ✓ İşlenmiş kırmızı et tüketimini azaltmak
- ✓ Şekerli içecekleri sınırlandırmak
- ✓ Alkol tüketimini azaltmak
- ✓ Sağlıklı vitaminleri takviyeler yerine sağlıklı besinlerden karşılamak
- ✓ Tütün kullanmamak⁵

Bu tür sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ne kadar erken yaşlarda başlanırsa koruyucu etkisi o kadar belirgin olacaktır. Öte yandan, hangi yaşta olursa olsun bu tür sağlıklı yaşam alışkanlıklarını edinmek, ileri yıllarda kansere yakalanma olasılığını düşüreceği için, kişiler hangi yaşta olursa olsun sağlıklı yaşam alışkanlıklarını edinmek konusunda desteklenmelidir.

¹[İnternet] <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer> Erişim:31.1.2019

² World health statistics 2018, monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization; 2018.

[İnternet] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1> Erişim:31.1.2019

³ TÜİK, Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2016 [İnternet] http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2017_24_20170504.pdf Erişim:31.1.2019

⁴ American Cancer Society, Global Cancer Facts and Figures 4th Edition. Atlanta, 2018 [İnternet] <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/global-cancer-facts-and-figures/global-cancer-facts-and-figures-4th-edition.pdf> Erişim:31.1.2019

⁵ World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report, 2018 [İnternet] <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations> Erişim:31.1.2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

Uzun süreli veya yüksek doz radyasyon, hava kirliliği, virüs, bakteri ve bazı paraziter enfeksiyonların da kanser gelişimine yol açtığı bilinmektedir. Özellikle insan papilloma virüsü (HPV) ve Hepatit B aşısı sırasıyla rahim ağzı kanseri ve karaciğer kanseri gelişme riskini azaltmaktadır.⁶

Kanser konusunda farkındalık sağlanması, yaygın bir toplum bilincinin geliştirilmesi yanı sıra düzenli ve kapsamlı kanser taramaları da kanserle mücadelede en etkili yöntemlerin başında gelmektedir. Ülkemizde de Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği üç kanser türünde tarama yapılmaktadır. Bunlar meme kanseri, rahim ağzı kanseri ve kalın bağırsak kanseri taramalarıdır. T.C. Sağlık Bakanlığı Kanser Savaş Daire Başkanlığı'nca oluşturulan "Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezleri, kısa adıyla KETEM, ücretsiz olarak bu tarama programlarını yürütmektedir.⁷

Kanser hastalığına karşı toplumsal bilinci artırmak amacıyla, her yıl 4 Şubat tarihinde tüm dünyada Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) tarafından kampanyalar düzenlenmektedir. 2019-2021 Dünya Kanser Günü teması **"Yapıyorum, yapacağım"** olarak belirlenmiştir. Bu slogan, bireysel eylemlerin gücünü harekete geçirmek için yapılan bir çağrıdır: Herkesin bireysel olarak, sevdiğimiz insanlar ve dünya için farkındalık oluşturmaya ve harekete geçmesi gerektiğini söylemektedir.

Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) resmi internet sitesinden dünya kanser günü için ücretsiz bir şekilde kanserle ilgili farkındalık yaratacak afişler oluşturabilir ya da mevcut posterleri sosyal medyayı kullanarak yada etrafımıza dağıtarak insanlara ilham verebiliriz.⁸

Toplumda kanserden korunma ve kanserle yaşama konusunda siz ne yapıyorsunuz?

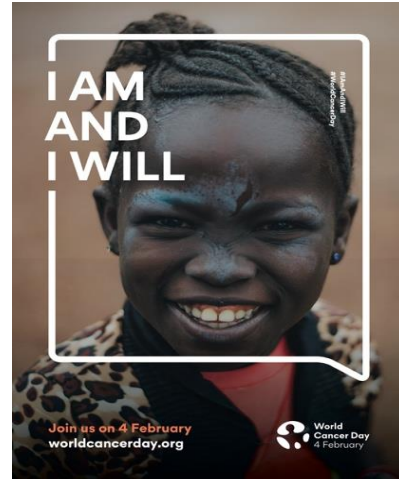
Yarın ne yapacaksınız?

Bu savaşı hep birlikte yenebiliriz!

Haydi siz de katılın...



**"Destekçiyim ve Fark
Yaratacağım"**



"Yapıyorum, yapacağım"

⁶ WHO guide for effective programmes, cancer control knowledge into action report, World Health Organization, 2007 [Internet] https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43575/9241547111_eng.pdf;jsessionid=CF5C01C468D12833813DAE50FD761584?sequence=1 Erişim:31.1.2019

⁷[Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> Erişim:31.1.2019

⁸[Internet] <https://www.worldcancerday.org/about/2019-2021-world-cancer-day-campaign> Erişim:31.1.2019