

Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!

Her sene 4 Şubat'ta gerçekleşen Dünya Kanser Günü'nün 2021 yılı teması , "Kararlıyım ve Yapacağım". Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Kaptan, kanserle ilgili farkındalık artırılıp, önlemler alınırsa, kanser vakalarının üçte birinin önlenebileceğini söylüyor.

Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla... Kanserle ilgili yeterli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanser Günü de kansere karşı farkındalığın artması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl 'Kararlıyım ve Yapacağım' teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanser Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanseri önleme konusunda toplumsal bilincin arttırılması açısından birçok büyük ya da küçük kampanyalar yürütüyor.

Hedef, kansersiz bir gelecek!

4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanser Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde mümkün olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söylüyor. Kanserlin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef; kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçildiğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenebileceği; erken tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmın iyileşeceği tahmin ediliyor" diyor.

Az gelişmiş ülkelerdeki kanser daha çok öldürüyor

Dünyada kanser ölümlerinin yarısından fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kansere bağlı ölümlerin, hizmet, eğitim ve tedavi koşullarının az gelişmiş bölgelere götürülememesinden kaynaklandığını söyleyen Profesör Kaptan, "Kanseri önleme, teşhis, tedavi ve bakıma eşit erişim, hayat kurtarabilir. Ayrıca kamusal ve politik okuryazarlığı artırıp, kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuşuyor.

"Sosyal medya etkin kullanılmalı"

Günümüzde kanserle mücadelede sosyal medyanın da etkin kullanılması gerektiğini düşünen Kaptan, şu önerilerde bulunuyor: "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılmalı ve öz yönetimi destekler nitelikte olmalı. Sosyal medya araçları, kanserin önlenmesi ve yönetimi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açıları, içerikleri, iç görüleri, deneyimleri, fikirleri paylaşımları için platformların artırılması gerekiyor."

"Değiştirilebilir risk faktörlerinden kaçın"

Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, kanserin üçte birinden fazlası; tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki karsinojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalınması azaltılarak önlenabilir. Kansere neden olan yaş, genetik etken ve bağışıklık sistemi gibi bazı faktörleri değiştirmenin mümkün olmadığını vurgulayan Kaptan, değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Kaptan, kanserle mücadele etmek için şunları öneriyor: "Bazı kanserlerin önlenmesi, sırasıyla karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanserine karşı korunmaya yardımcı olan Hepatit B Virüsüne (HBV) ve İnsan Papilloma Virüsüne (HPV) karşı aşılama yoluyla da etkili olabilir. Çevre kirliliği, mesleki kanserojen maddeler ve radyasyon gibi diğer kanserojen maddelere maruziyetin azaltılması, kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.

Prof. Dr. Gülten Kaptan'dan kansere yakalanmama formülü...

Alkolden uzak durun: Her tür alkollü içkinin bir dizi kanserin nedeni olduğuna dair kanıtlar günümüzde her zamankinden daha güçlü. Alkol; bağırsak, meme, ağız, ve ağız ve boğaz, yemek borusu, karaciğer ve mide dahil olmak üzere altı tür kanser riskini artırmakta.

Düzenli beslenenin: Aşırı kilolu veya obez olmak, özellikle yetişkinlerde daha fazla kilo alımı, daha büyük kanser riskleri ile ilişkilendiriliyor. Uzmanlar; özellikle işlenmiş etler, tuzlu yiyecekler, meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetler ve besin alımının, kolon rektum, nazofarenks ve mide gibi kanser riskleri üzerinde etkili olduğunu öne sürüyorlar.

Fiziksel aktiviteye zaman ayırın: Düzenli fiziksel aktivite sadece aşırı vücut yağını ve bununla ilişkili kanser risklerini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz; kolon, meme gibi kanser gelişme risklerini azaltmaya da yardımcı olabilir.

Sigara kullanmayın: Tütün dumanı en az 80 farklı kansere neden olan madde (kanserojen maddeler) içeriyor. Kanser riskini artıran tütün ürünlerinden uzak durulması gerekiyor.

İşyeri tehlikelerine dikkat edin: Bazı insanlar yaptıkları iş nedeniyle kansere neden olan bir maddeye maruz kalabilirler. Örneğin, kimyasal boya endüstrisindeki işçilerin normalden daha yüksek bir mesane kanseri insidansına sahip olduğu saptandı. İzolasyon alanında kullanılan 'asbest' maddesinin kansere neden olduğu belirlendi.

Enfeksiyon ajanlarındaki risklerden kaçın: Enfeksiyon yapıcı ajanlar olan bakteri, virüs ve parazitler insanlarda kansere neden olabilmektedir. Dünya genelinde enfeksiyon ajanlarına bağlı kanser vakaları ise yüzde 15-20 arasındadır. Bulaşıcı ajanların, yılda yaklaşık 2.2 milyon kanser ölümünden sorumlu olduğu da belirtilmektedir.

Kanserin en çok görülen belirtileri nelerdir?

Pek çok kanser türünde hastalığın bulunduğu yere göre semptomları farklı olsa da kanserlerin genel olarak bazı önemli belirtileri vardır. Prof. Dr. Gülten Kaptan kanser belirtileri ile ilgili şu uyarılarda bulunuyor:

- * Vücut organlarında görülen olağandışı şişliklere dikkat edin.
- * Öksürük, nefes darlığı veya yutma güçlüğü gibi belirtilerin farkında olun.
- * Bağırsak alışkanlığındaki değişikliklerin (kabızlık, ishal) ve dışkıda kan görülmesinin riskli bir durum olduğunu hatırlayın.
- * Vajinada, idrarda veya öksürürken bulunan kan gibi beklenmeyen kanamaları önemseyin.
- * Açıklanamayan kilo kaybı risk içerir. Kısa bir süre içinde (birkaç ay) büyük miktarda açıklanamayan ve kasıtsız kilo ve iştah kaybını dikkate alın. Uzun süre yemek yemediği halde kişinin kendini az aç hissetmesi önemli belirtiler arasındadır.
- * Aşırı yorgunluk ve şiddetli enerji eksikliği görülebilir. Yorgunluk kansere bağlıysa, bireylerin normalde başka semptomları da olabileceğini unutmayın.
- * Açıklanamayan, devam eden ya da ara ara gelip giden ağrıları önemseyin.
- * Ciltte yeni ben oluşumunu veya var olan benlerde boyut, şekil veya renk değişikliklerini küçümsemeyin. Benlerde kabuklu veya kanamalı bir durum oluştuğunda doktora başvurun.
- * İdrar yapma ile ilgili komplikasyonları da önemseyin. Daha sık idrara çıkma ihtiyacı veya ihtiyaç duyulduğunda gidememe veya idrar yaparken ağrı hissetmek tehlike habercisidir.
- * Memedeki olağandışı boyut, şekil veya his, cilt değişiklikleri ve ağrılar, kanser habercisi olabilir.
- * İyileşmeyen bir yara veya ülser (nokta, yara veya ağız ülseri dahil) kansere neden olabilir.
- * Kalıcı, ağrılı mide ekşimesi veya hazımsızlık belirtiler arasında yer alır. Bu belirtileri göz ardı etmeyin.
- * Yoğunlaşan gece terlemelerine dikkat edin.