



4 Şubat Dünya Kanser Günü

4 Şubat Dünya Kanser Günü, gerek kanser konusunda farkındalığı ve eğitimi artırarak gerekse dünyanın her yerindeki hükümetler ile bireyleri hastalığa karşı harekete geçmeye zorlayarak her yıl milyonlarca önlenebilir ölümün önüne geçmeyi amaçlamaktadır. Dünya Kanser Günü; yankı uyandırmayı, değişim aşılama ve farkındalık günü ile sınırlı kalmayarak daha sonraki günlerde de sürdürülecek bir eylemi harekete geçirmeyi amaçlayan bir kampanyadır.

İlk olarak 2005 yılında ülkemizin de yakın işbirliği içerisinde olduğu Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) tarafından düzenlenen Dünya Kanser Günü etkinlikleri, izleyen yıllarda her yılın 4 Şubat günü UICC ve işbirliğindeki kuruluşlarla birlikte küresel düzeyde yürütülen kampanyalarla geleneksel hale getirilmiştir.

Kanser başlıca; tütün kullanımı, yüksek beden kütle indeksi (fazla kilolu ya da şişman/obez olma), meyve ve sebzeden fakir beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve alkol tüketimi gibi başlıca beş davranışsal ve beslenme ile ilgili risk faktöründen kaynaklanmaktadır. Oysa yine günümüz şartlarında kanserlerin yaklaşık üçte birinin, risk faktörlerinden kaçınma ve mevcut kanıta dayalı önleme stratejilerinin uygulanması yoluyla önlenebilir durumda olduğu bilinmektedir. Ayrıca, erken tanı konmuş ve uygun şekilde tedavi edilmişse birçok kanserin iyileşme olasılığının da yüksek olduğu bilinen bir gerçektir.

Kanser hem dünya hem ülkemiz için ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır. Ölüm nedenlerine bakıldığında dünya geneli için yaklaşık her 6 ölümden birinin, ülkemiz için ise her 5 ölümden birinin kanser nedeniyle gerçekleştiği görülmektedir. Dünyada her yıl yaklaşık 19 milyon kişi kansere yakalanmakta, 9.9 milyon kişi ise kanser nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Benzer seyir devam ettiği takdirde, 2040 yılında 30 milyon yeni vaka ortaya çıkması beklenmektedir. En sık görülen kanser türleri sırası ile meme, akciğer, kalınbağırsak, prostat, mide olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kanser türleri ülkemizde de ilk sıralarda yer almaktadır. Türkiye Kanser İstatistikleri Raporuna göre, bir yıl içerisinde 211.273 kişiye kanser tanısı konulmuştur. Erkeklerde görülme sıklığı kadınlara göre daha fazladır (Erkeklerde yüz binde 262,4, kadınlarda yüz binde 188,0). Yaş ilerledikçe görülme sıklığı artmaktadır.

Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü gibi kanser alanında yoğun çalışmaları bulunan uluslararası saygın kuruluşlar, her bireyin, küçük ya da büyük eylemlerinin, uzun vadeli, olumlu değişimlere yol açacağını ifade ederek kanserleri önleme yolunda kişilere şu risk faktörlerinden kaçınma çağrısında bulunmaktadır:

- Sigara ve dumansız tütün ürünlerini de içeren tütün kullanımı
- Fazla kilolu veya obez olmak
- Düşük meyve ve sebze alımını içeren sağlıklı beslenme
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Alkol kullanımı
- Cinsel yolla bulaşan Human Papilloma Virus (HPV) enfeksiyonu
- Hepatit veya diğer kanserojen enfeksiyonlara maruziyet
- İyonlaştırıcı ve ultraviyole radyasyon maruziyeti
- Kentsel hava kirliliği
- Katı yakıt kullanımından kaynaklanan iç mekân dumanı

Tütün kullanımı, kanser gelişimi yönünden en önemli risk faktörü olup kansere bağlı ölümlerin yaklaşık %22'sinden sorumludur. Akciğer kanserinin yanı sıra özefagus, mesane, böbrek, pankreas, mide, serviks (rahim ağzı) kanserlerinden de sorumlu olduğu bilinen tütün kullanımı, hangi



yaşta olursa olsun terk edildiğinde kişinin yaşam kalitesi ve yaşam süresi üzerinde anlamlı bir fark yaratmaktadır. Bu risk faktöründen kaçınmada en önemli stratejiler; özellikle genç yaştaki bireylerin maruziyetinin engellenmesi, hangi yaşta olunursa olunsun bırakma yönünde irade beyanında bulunanların ilgili sigara bırakma merkezlerine yönlendirilmesi, dumanlı olması nedeniyle herhangi bir risk içermediği gibi yanlış algıya neden olan elektronik sigara gibi ürünlerin riskinin anlatılarak toplumda bilincin yükseltilmesine yönelik eğitsel faaliyetlerin gerçekleştirilmesi olacaktır.

Obezite ve kanser ilişkisine dair yapılmış çok sayıda epidemiyolojik çalışma obezitenin kansere neden olmasının yanı sıra kanser tedavisine yanıtın azalmasına, hastalık seyrinin bozulmasına ve artmış ölüm oranlarına neden olduğunu da ortaya koymaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, sağlıklı bir kiloyu korumak ve fiziksel olarak aktif olmakla bağırsak, meme, rahim, yumurtalık, pankreas, yemek borusu, böbrek, karaciğer, safra kesesi kanserlerinin gelişim riski önemli ölçüde azaltılabilmektedir. Yaşam tarzı değişiklikleri (örneğin günlük 30-40 dakikalık yürüyüşler, liften zengin meyve sebze ağırlıklı beslenme gibi) ile kansere karşı anlamlı risk azaltımı sağlanması mümkündür.

Sindirim ve boşaltım sisteminin farklı türde kanserleri ile ilişkisi olduğu ispatlanmış olan alkol tüketimi, kanser gelişim riskini azaltmada bireysel farkındalık ve çaba ile önemli oranda önlenme şansına sahiptir.

Dünya genelinde en sık izlenen kanser türü olan cilt kanserine yönelik alınacak önlemler (Güneşin ultraviyole ışınlarına maruziyeti azaltacak şekilde uygun şapka, gözlük, güneş kremi, koruyucu giysiler kullanılması, güneş ışınlarının zararlı etkilerinin en yoğun hissedildiği saatlerde doğrudan bunlara maruz kalınmaması gibi) ile anlamlı risk azaltımı sağlanabilmektedir.

Kansere yol açabildiği ispatlanmış kimi kanserojenlere maruziyetin söz konusu olduğu meslek gruplarında çalışanların iş sırasında koruyucu bariyer (maske, tulum, önlük, eldiven gibi) kullanması da kanseri önlemede önemli bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç itibarıyla; kansere yol açabileceği kanıtlanmış risk faktörlerinin farkına vararak, bunlardan korunmada bireysel ve toplumsal temelde yapılacaklar konusunda bilgilenerken, önleme çabalarını kararlılıkla sürdürerek, ileri dönemlerde daha büyük bir toplumsal yük haline gelmesi beklenen kanserle savaşmada önemli kazanımlar elde edileceğine şüphe yoktur.

Kanser hastalıklarının her bir tipinin kendine göre etyolojisi, risk faktörleri, tanı ve tedavi yöntemleri vardır. Bu yüzden erken tanı ve tarama stratejileri de kanser tiplerine göre değişmektedir. Bazı kanser tipleri için tarama önerilirken bazı kanser tipleri için önerilmemektedir.

Dünya Sağlık Örgütü; meme, rahim ağzı ve kalın bağırsak kanserlerinde vakaların erken evrelerde yakalanmasına yönelik toplum tabanlı tarama programları önermekte ve bu çalışmaların bütüncül bir kanser kontrol programının parçası olması gerektiğini belirtmektedir.

Ülkemizde DSÖ önerileri doğrultusunda 2008 yılından itibaren kayıt, önleme, tarama ve tedavi çalışmalarını bir arada barındıran Ulusal Kanser Kontrol Programı kapsamında; meme, kalın bağırsak ve rahim ağzı kanserleri için, toplumun kaynaklarına ve hastalık yüküne uygun olarak tarama programları yürütülmektedir.

Ülke genelinde kanser taramaları; Birinci Basamak ve 2.-3. Basamak Sağlık Kuruluşlarında, Toplum tabanlı ve fırsatçı taramalar şeklinde yapılmaktadır.

Kırsal ve dezavantajlı gruplarımıza illerimizdeki mobil tarama araçları ile de tarama hizmeti



verilmektedir.

Ülkemizde yürütülen Ulusal Kanser Tarama programında,

Meme kanseri taraması; 40-69 yaş arasındaki kadınlara yılda bir kez klinik meme muayenesi yapılmakta, 2 yılda bir mamografi çekilmektedir.

Rahim ağzı kanseri taraması; 30- 65 yaş arası kadınlara 5 yılda bir HPV-DNA testi ile yapılmaktadır.

Kalın bağırsak kanseri taraması; 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkeklere 2 yılda bir Gaitada Gizli Kan Testi (GGK) yapılmakta, 10 yıl da birde kolonoskopi önerilmektedir.

Tarama sonrasında pozitif ya da şüpheli bulunan kişiler ikinci, üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmekte ve ileri tetkikler yapılmaktadır. Teşhis ve tedavi hizmetleri ikinci ve üçüncü basamak sağlık kuruluşları tarafından yapılmaktadır.

Ülkemizde hem taramaları artırmak hem de sağlık okur yazarlığı konusunda vatandaşlarımızı bilgilendirmek üzere 81 ilde kanser farkındalık çalışmaları yapılmaktadır.

Bakanlık olarak benimsediğimiz “4 Şubat Dünya Kanser Günü” farkındalık mesajımız “**Kanserden korunmak herkesin hakkıdır. Siz de kanserden korunmak ve kendinize uygun taramaları yaptırmak için; Toplum Sağlığı Merkezlerine (TSM) bağlı olarak hizmet veren Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)’ne başvurabilirsiniz**”. Ulusal Kanser Tarama Programları hakkında daha detaylı bilgi Kanser Dairesi Başkanlığına ait web sitesinde mevcuttur. Ayrıca buradan **Hangi Tarama Bana Uygun?** uygulaması ile hangi kanser türünde tarama yaptırabileceğiniz konusunda bilgi edinilebilmektedir.

Ayrıca; 4 Şubat Dünya Kanser Günü Farkındalık Etkinliklerinde kullanılabilecek temalar aşağıda yer almaktadır.

1. Kancersiz yaşam için ertelemeyin harekete geçin!
2. Kanserde erken tanı için harekete geçin!
3. Kancersiz yaşam için harekete geçin!