



KANSERİ “ÖNLE, ERKEN TEŞHİS ET, TEDAVİ ET” (1-7 NİSAN ULUSAL KANSER HAFTASI)

Bilindiği üzere kansere karşı mücadelede farkındalık ve bilinç düzeyinin artırılması amacıyla 1-7 Nisan ülkemizde Kanser Haftası olarak kutlanmaktadır.¹ Kanser, önemli bir halk sağlığı sorunudur. Gerek kanser vakalarındaki artış gerekse kanserin risk faktörlerindeki artış, tedavi yöntemi bulunmadığı takdirde kanserin gelecekte de sağlık sorunları arasındaki önemini koruyacağını göstermektedir. Kanser, dünyada olduğu gibi ülkemizde de önde gelen ölüm nedenleri arasında yer almaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2023 verilerine göre, dolaşım sistemi hastalıklarının ardından ölüme neden olan en sık ikinci neden (%15) olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde yaklaşık ölen her yedi kişiden birisi kanser nedeniyle hayatını kaybetmektedir.² Kanser, öldürücülüğü yanında bıraktığı sakatlıklar ve tedavisindeki yüksek maliyetler nedeniyle iş gücünde ve ülke ekonomisinde de çok ağır kayıplara neden olmaktadır.

Sağlıkta hem hasta hem de toplum için iç içe geçmiş fakat aslında basamaklı bir anlayış vardır: Önle, önleyemiyorsan erken tespit et, erken tespit edemediysen doğru tedavi uygula, geç yakalanmış ise ve varsa sekel tedavisi ve rehabilitasyonu yap. Sağlığın korunması yaklaşımıyla bakıldığında kanseri önlemek ilk amacımız olmalıdır.

Kanser için bilinen risk faktörlerini, değiştirilebilenler ve değiştirilemeyenler olarak iki grupta incelemek mümkündür. Değiştirilemeyen faktörler yaş, genetik özellikler ve aile öyküsü iken, değiştirilebilen faktörler daha çok yaşam tarzı ve çevresel etkenlerdir. Bunlardan bazıları:

- Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanımı
- Aşırı alkol kullanımı
- Fazla kilolu veya obez olmak
- Dengesiz ve sağlıklı beslenmek
- Fiziksel hareketsizlik
- Radyasyona maruz kalmak
- Hava kirliliği
- Kanserojen maddelerle temas (asbest, radon, aflatoksin, benzen, bazı pestisitler, arsenik gibi)
- Bazı enfeksiyonlar (Helicobacter pylori, Human papilloma virüs (HPV), Hepatit B virüsü, Hepatit C virüsü, ve Epstein-Barr virüsü).^{3,4}



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Bu faktörlerinden en az birine maruz kalmak kişide kesin olarak kanser gelişeceğini göstermez, fakat kansere yakalanma riskini artırır.

Kanserden korunmak için:

- Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanımından kaçınmalı
- Alkol kullanımı sınırlanmalı
- Sağlıklı kilo korunmalı
- Dengeli ve sağlıklı beslenmeli
- Haftada 5 gün az az 30 dakika orta düzey fiziksel aktivite (tempolu yürüyüş, bisiklet süreme gibi) yapılmalı
- UV ve iyonize radyasyona maruziyet azaltılmalı
- Güvenli cinsel yaşam sağlanmalı
- Hepatit B ve insan papilloma virüsüne (HPV) karşı aşı olunmalı
- İç ve dış ortam hava kirliliğinden mümkün olduğunca uzak durulmalı (Bunun için temiz havada yürüyüş orman gezileri, piknikleri yapılabilir, evler havalandırılmalı)
- Düzenli sağlık kontrolleri yapılmalıdır⁵

Yapılan çalışmalar risk faktörlerinin kontrol edilmesi ile kanserlerin %40'ından fazlasının önlenebileceğini göstermektedir.⁶

Küresel anlamda olduğu gibi ülkemizde de risk faktörleri ile mücadelede T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından önemli programlar yürütülmektedir. Bu programları bilim ve kapsamlı araştırmalar ile desteklemeye devam etmek ve böylece kanıta dayalı yeni öneriler geliştirmek önemlidir. İllerin kanser dinamikleri (kansere görülme sıklığı, cinsiyet dağılımı, en sık görülen kanserler sıralaması vb.) göz önüne alınarak “ile özgü çözümler” üretmek bunlardan birisidir. Dünyada kanserle mücadelede yeni yaklaşımlardan birisi kanser programlarına karşı insanların tutum ve davranışlarını inceleyen ve bu anlamda öneriler sunan modeldir. Bu model, kişilerin kanseri önleme ve tarama programlarına uyumu ve aşı tereddüdü (karaciğer ve rahim ağzı kanserleri için) gibi **insan kaynaklı faktörleri** değerlendirmekte; sosyal, kültürel ve psikolojik faktörleri analiz etmektedir.⁷

Risk faktörlerinin kontrol edilmesi ile tüm kanserlerin önlenemeyeceği göz önünde bulundurulduğunda, var olan kanserleri veya kanser öncüllerini saptamada erken teşhis kıymetlidir.



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Ülkemizde erken teşhisin sağlanabilmesi için, Sağlık Bakanlığı tarafından sağlıklı kişilerde belirli aralıklarla ve tamamen ücretsiz olarak 3 kanser için taramalar yapılmaktadır. Ulusal Kanser Tarama Programı'na göre:

- Serviks kanseri taraması 30-65 yaş arasındaki kadınlara bes yılda bir,
- Meme kanseri taraması 40-69 yaş arasındaki tüm kadınlara iki yılda bir,
- Kolorektal kanser taraması 50-70 yaş arasındaki tüm kadın ve erkeklere iki yılda bir yapılabilmektedir.
- Ayrıca meme kanseri için 20 yaş üzeri kadınlara ayda bir kendi kendine meme muayenesi, 40-69 yaş kadınlara yılda bir klinik meme muayenesi, 50-70 yaş arası kadın ve erkeklere ise 10 yılda bir kolonoskopi önerilmektedir.⁸

Taramalar; Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri, Aile Sağlığı Merkezleri, İlçe Sağlık Müdürlükleri/Toplum Sağlığı Merkezlerinde yapılabilmekte olup birçok ilde kırsal ve dezavantajlı gruplara mobil tarama araçları ile de tarama hizmeti verilmektedir.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Edanur KÖYCEĞİZ tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. 1-7 Nisan Kanser Haftası. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/1-7-nisan-kanser-haftas%C4%B1.html> İnternet Erişim Tarihi: 28.03.2025.
2. Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2023-53709> İnternet Erişim Tarihi: 27.03.2025
3. Risk Factors for Cancer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk> İnternet Erişim Tarihi: 28.03.2025.
4. Known and Probable Human Carcinogens. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/understanding-cancer-risk/known-and-probable-human-carcinogens.html> İnternet Erişim Tarihi: 28.03.2025.
5. Cancer. https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_2 İnternet Erişim Tarihi: 27.03.2025.
6. Our Cancer Prevention Recommendations. <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations/> İnternet Erişim Tarihi: 28.03.2025.
7. Cancer prevention. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/cancer/cancer-prevention-2024_en İnternet Erişim Tarihi: 28.03.2025.
8. Kanser Taramaları. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> İnternet Erişim Tarihi: 27.03.2025.