

Sağlıklı Bilgiler

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr]

Hacettepe Üniversitesi,
Tıp Fakültesi
Radyasyon Onkolojisi
Anabilim Dalı



Kanseri Önlemek Tedavi Etmekten Daha Kolay

Son verilere göre kanser görülme sıklığında artış devam ediyor. Kanserle ilgili ölümlerdeki artışta yavaşlama olması ise sevindirici. Bununla beraber kanser tedavisinin ülkelerin sağlık sistemine yükü hızla artıyor. Kanser sıklığındaki artış bu şekilde devam ederse ülkelerin sosyal güvenlik sistemleri iflasa sürüklenebilir. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) çok yerinde bir karar olarak kanserle savaş stratejilerini tedaviden ziyade önleme politikalarına ağırlık verecek şekilde düzenlemeye başladı. Çünkü tüm dünyada kanserlerin en az %30'luk kısmı önlenemez kanser türleri. Bu sayımızda herkesin yaşamında yapacağı bazı değişiklikler ile bazı kanserleri nasıl önleyebileceği ile ilgili yöntemleri inceleyeceğiz. Yazıdaki önerilerin tümü DSÖ raporları doğrultusunda hazırlanmıştır.



Tütün Ürünleri

Tütün, dünyada her yıl 7 milyon kişinin ölümünden sorumlu bir kitlesel imha silahıdır. Bu ölümlerin 1 milyonu sadece kansere bağlı ölümlerdir. Bu ölümlerin ülkelerin sağlık sistemine verdiği zararın 1,4 trilyon dolar civarında olduğu tahmin ediliyor. Her türlü tütün mamulü (sigara, puro, nargile) bilinen en tehlikeli karsinojenik (grup 1) ajanlardır. Yani karsinojenik olduklarına hiç şüphe yoktur. Tütün dumanında 7000'den fazla kimyasal madde var; bunların en az 250'sinin zararlı olduğu, 50'den fazlasının da kansere yol açtığı net olarak biliniyor. Tütün maddelerinin kullanılması sonucu akciğer, gırtlak, ağız, boğaz, böbrek, idrar kesesi, pankreas, mide ve rahim ağzı kanserleri oluşuyor. Tütün çiğnemek de ağız, yemek borusu ve pankreas kanserinin en önemli nedenlerinden. Pasif içicilik de kanser nedeni. Günümüzde en sık görülen ve ölümcül olan akciğer kanserleri, ancak ve ancak tütün kullanımına son verilmesi ile en nadir görülen kanser türleri arasına girebilir. Benzer şekilde tütün kullanımına bağlı onlarca kanser türünün görülme sıklığı da ancak o şekilde alt soralara inebilir. Tütün ürünleri doğrudan DNA hasarına yol açar, bağımlılık yaptığı için DNA hasarları süreklilik arz eder ve belli bir süre sonra vücudun tamir mekanizmaları onarıma yetişemediği için kanser hastalığı ortaya çıkar. Tütün kullanımının kansere yol açtığı bilimsel olarak son yarım yüzyıldır biliniyor. Bu bağlamda ülkemizde uygulanan dumsuz hava sahası uygulaması tavizsiz devam ettirilmelidir. Tütün kullanımı kalp damar hastalıkları ve serebro-vasküler hastalıklar açısından da önemli bir risk faktörüdür. Bu hastalıklara bağlı ölümlerin tüm dünyada en önemli mortalite nedeni olduğunu hatırlatmakta fayda var.

Alkol

Alkol de sigara gibi grup 1 karsinojen kategorisindedir. Her yıl yaklaşık 300 bin kişi alkole bağlı kanserler nedeni ile hayatını kaybediyor. Alkol kullanımı oral kavite, boğaz, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, bağırsak ve meme kanserleri açısından önemi bir risk faktörü. Alkol tüketimi arttıkça kanser riski de doğru orantılı olarak artar. Sadece 2010 yılında erkekler çoğunlukta olmak üzere 337.400 ölümün aşırı alkol tüketimine bağlı olarak gelişen kanserlerden kaynaklandığı tahmin ediliyor. Bu nedenle çocukların ve gençlerin bu konuda bilgilendirilmesi çok önemli.



Obezite ve Hareketsizlik

Kanser kontrolünde diyet çok önemli. Aşırı kilo ile başta yemek borusu, bağırsak, meme, rahim ve böbrek kanserleri arasında ciddi bir bağlantı saptanmıştır. Sebze ve meyve ağırlıklı beslenmenin kansere karşı koruyucu etkisi çok iyi bilinen bir gerçektir. Düzenli fiziksel aktivite, kilonun sağlıklı sınırlarda korunması kanser riskinin azaltılmasında hayli önemlidir.

Enfeksiyonlar

Kanser bulaşıcı bir hastalık değildir. Ancak bazı bulaşıcı hastalıklar kansere yol açabilir. 2012 yılında tüm kanserlerin %15'nin *Helicobacter pylori*, insan papilloma virüsü (HPV), hepatit B ve C, Epstein-Barr virüsü gibi patojenlere

Okurlarımızdan Gelen Sorulara Cevaplar

Bir okuyucumuz geçtiğimiz sayıdaki yazımızda yer alan “tıbben tedavisi olmayan kanser türlerinde alternatif tıbbın kucacağına iten zihniyet” ifadesine bir eleştiri getirmiş. Öncelikle o yazımızda söz konusu olan araştırma tamamen *tıbben tedavisi olduğu halde* bu tedaviyi reddederek alternatif tedavilere yönelen hastaların durumu ile ilgiliydi. İkinci nokta ise şudur: Tarih boyunca tedavi edilemeyen hastalıklar hep olmuştur. Ancak yapılan araştırmalarla tedaviler bulunmuş ve ciddi birçok hastalığın kökü kazanmıştır. Maalesef bazı kanser türlerinin bazı evrelerinin tıbbi olarak etkin tedavisi yoktur. Bunu büyük bir dürüstlikle dile getirenleri suçlamak büyük bir haksızlıktır. Asıl bozuk olan zihniyet, tedavisi olmayan bu hastalıkları tedavi ettiğini öne sürerek umut tacirliği yapan ve bu durumu ekonomik açıdan sömüren hilekârların zihniyetidir.

Konuyu bir özlü sözle bitirelim. “Bir insanı ahlaken eğitmeden sadece zihnen eğitmek topluma bir bela kazandırmaktır.” T. Roosevelt

bağlı geliştiği tahmin edilmiştir. Özellikle Sahraaltı Afrika ülkeleri gibi geri kalmış ülkelerde bu oran %50'lere kadar çıkabilir. Enfeksiyona bağlı kanserlerin 2/3'ü bu tür geri kalmış ülkelerde gözlenir. Hepatit B aşısı karaciğer kanserine, HPV aşısı rahim ağzı kanserine karşı koruyucudur.

Bu saydığımız etmenleri tekrar gözden geçirdiğimiz zaman aşular hariç diğer risk faktörlerinin tümünün kendi vereceğimiz radikal kararlarla yakından bağlantılı olduğunu görürüz. Sigara kullanmayı bırakmak, alkol tüketimini sınırlandırmak, obezite ile mücadele, diyet değişikliği yapmak kendi irademizdedir. Elbette tüm bu basit önlemlere karşın kanser olma olasılığı yine vardır, ancak risk çok daha düşüktür. Kısacası kanserin tedavisinden ziyade önlenmesi ve azaltılması bizim irademize bağlıdır.