



1-7 NİSAN ULUSAL KANSER HAFTASI

Kanser, önlenemez, erken tanı ile tedavi edilebilir bir hastalıktır. Bilgi eksikliği, korku, ihmal gibi nedenlerle tanı geciktiğinde tedavi de güçleşmektedir. Aynı zamanda sosyal, psikolojik, ekonomik yönden de hasta, hasta yakınları ve toplumun önemli bir kısmını etkileyebilmektedir. Bu önemli sağlık sorununa halkın dikkatinin çekilmesi, toplumun kansere yönelik bilincinin artırılması ve farkındalık oluşturulması amacıyla 1-7 Nisan Ulusal Kanser Haftası olarak belirlenmiş olup her yıl düzenlenen etkinlikler kanser mücadelesinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Teknolojinin gelişmesi, tıbbın ilerlemesi ile elde edilen sonuçların daha etkin kullanılması, özellikle yapay zekanın günümüzde hızla yükselmeye başlaması ve sağlık okuryazarlığının halkı bilgilendirme/bilinçlendirme/farkındalık çalışmalarında kullanımı önem kazanmıştır.

Dünyada nüfusun yaşlanması ile birlikte 2040 yılında 29.9 milyon yeni kanser vakasının ortaya çıkacağı ve 15.3 milyon kişinin ise bu hastalık nedeniyle hayatını kaybedeceği Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından öngörülmektedir. Dünya kanser istatistiklerine göre; 75 yaşa kadar her 5 kişiden 1'inde kanser gelişme riski, her 10 kişiden 1'inde ise kanser nedeniyle hayatını kaybetme riski mevcuttur. Kanser görülme sıklığı hem erkeklerde hem de kadınlarda Avrupa, Kanada, Amerika, Avustralya gibi bölgelerde daha yüksektir. Bu bölgelerde insidanslar yüksek olmasına rağmen ölüm oranları Asya bölgesine oranla daha düşüktür. Dünya Kanser Raporunda, nüfusun artması ve yaşlanması ile birlikte kanser vaka sayısındaki artışın devam edeceği, bu artışın en fazla düşük ve orta gelirli ülkeleri etkileyeceği vurgulanmaktadır. Kanserden ölümlerin %70'i düşük-orta gelirli ülkelerde meydana gelmektedir. Önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynaklara uygun stratejilerin uygulanmasıyla her yıl milyonlarca hayat kurtarılabilir.

Ülkemizde ise kanser, yıllardır en sık izlenen ikinci ölüm sebebidir. Yaklaşık her 6 ölümden biri kanser nedeniyle gerçekleşmektedir. Türkiye'de 2019 yılında yaşa standardize kanser hızı erkeklerde yüz binde 264,9 kadınlarda ise yüz binde 193,4'tür. İlgili yılda Türkiye'de toplam 223.087 kişiye yeni kanser teşhisi konulmuştur. Erkeklerde akciğer, kadınlarda ise meme kanseri en sık izlenen kanser olma özelliğini



sürdürmektedir. Kolorektal kanserler de önceki yıllarda olduğu gibi üçüncü sıklıkta izlenmeye devam etmektedir.

Kanser gelişiminde, %90 çevresel, %10 oranında ise genetik faktörler etkilidir. Çevresel faktörler arasında yer alan; tütün kullanımı, alkol tüketimi, fazla kilolu ve/veya obez olma ve enfeksiyonlara maruziyet gibi risklerin engellenmesi yolu ile gelişmekte olan kanserlerin günümüzde %30-%50 oranında önlenebileceği bilinmektedir.

Özellikle tarama programları ve kanser belirtilerinin erken fark edilmesi, teşhis ve tedavi hizmetlerine erken dönemde erişilmesi yolu ile uygulanan tedavinin yaşam kalitesine çok şey katabildiği kanser türleri göz önüne alınırsa, korunmanın önemi daha da artmaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, kanser konusunda **en önemli kontrol stratejisinin korunma ve erken teşhis** olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu kapsamda; kanserojen maddelerin tespiti, risk faktörlerinden kaçınma, önleme, korunma, tarama ve erken tanı en önemli kanser kontrol stratejileri arasında yer almaktadır.

Erken teşhis hayat kurtarır!

Birçok kanser, bir şeylerin yolunda gitmediğini gösteren erken belirti ve semptomlar gösterir. Bunlara meme, rahim ağzı, kolorektal, deri, ağız ve bazı çocukluk çağı kanserleri dahildir. Bunu bilmek önemlidir, çünkü kanseri erken teşhis etmek neredeyse her zaman tedaviyi ve hatta iyileştirmeyi kolaylaştırır, bu da kanser teşhisi konan kişilerin hayatta kalma şansının ve yaşam kalitesinin artması anlamına gelir. Dahası, kanserin erken uyarı işaretlerini tanımak uygun maliyetlidir ve çoğu durumda herhangi bir özel teknoloji gerektirmez. Her birimiz, vücudumuz için neyin normal olduğunu bilmek ve olağandışı değişiklikleri tanımak ve daha da önemlisi, derhal profesyonel tıbbi yardım almak için doğru bilgilerle güçlendirilebiliriz. Kanser belirtileri ve bulguları; Pek çok farklı kanser türünde çeşitlilik gösterir ve hastalığın bulunduğu yere bağlıdır.

Kanserle ilgili doğru bilgiye erişim, artan farkındalık, erken uyarı işaretlerini tanıma, sağlığımız hakkında bilinçli seçimler yapma ve kanserle ilgili kendi korkularımıza ve yanlış kanılarımıza karşı koyma konusunda güçlendirebilir.

Kanser hakkında ne kadar çok şey bilirse, o kadar çok hayat kurtarabiliriz. Farklı kanser türleri, risk faktörleri ve kanser bakımıyla ilgili önemli konular hakkında bilgilendirici ve destekleyici faaliyetlerin toplum düzeyinde yürütülmesi önemlidir.



Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) bünyesinde faaliyet gösteren Kansere Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri(ASM)'nde;

- **40-69** yaş arası kadınlara **2 yılda bir** meme kanseri taraması
- **30-65** yaş arası kadınlara **5 yılda bir** rahim ağzı kanseri taraması
- **50-70** yaş arası kadın ve erkeklere **2 yılda bir** kolorektal kanser taramaları

ÜCRETSİZ olarak yapılmaktadır.

Tarama sonrası sonucu pozitif ya da şüpheli çıkan kişiler, tarama sonrası teşhis merkezlerine yönlendirilir.

Kansere Mücadelede Neler Yapılabilir?

- **Bilgilendirme**, kansere ilgili yanlış algıları ortadan kaldırmak ve korkuları azaltmak mümkündür. Bilgi, farkındalık ve anlayış yoluyla, çevremizdeki kansere ilgili yanlış algılar ve tutumları azaltarak, zararlarını önleme gücü bizim elimizdedir.
- **Kanser taramalarımızı zamanında yaptırarak.**
- **Savunuculuk yaparak**, kansere daha çok konuşarak ve bireysel, toplumsal sesimizi kullanarak korkuyu, damgalamayı ve ayrımcılığı (kansere tedavi edilemezliği konusundaki yanlış bilgiler, çalışma hayatına ve iş gücüne katılımın önlenmesi vd.) azaltmaya, olumsuz algıları değiştirmeye ve kansere insanlara verilen desteği güçlendirmeye yardımcı olabiliriz.
- **Farklı kültürel inançları anlamak**, uygun tepkiler ve yanıtlar geliştirmek, tutumları değiştirmek ve yaygın olumsuz kanaatleri ortadan kaldırmak için önemlidir.
- **Bireyleri ve toplulukları güçlendirerek**, karar verici düzeydeki otoritelerin, toplulukların, işverenlerin ve medyanın, kansere hakkındaki bilgi düzeyleri artırılabilir. Kansere yaşayan insanların tüm tanı, tedavi ve bakım hizmetlerine erişimlerini artıracak bir toplumsal bakış açısı geliştirmek mümkündür. Bireylerin, istenen şekilde sağlık arama davranış kültürünü oluşturabilmesi için kendi ellerinden geleni yapabilecekleri çalışmaların ve programların etkisi önemli ve kalıcıdır. Kansere korunmak ve zararlarını



azaltmak için aşağıda yer alan farklı düzeylerde toplumsal ve bireysel çabalar yararlı olacaktır.

- **Sağlıklı bir birey olmak sizin elinizde!**

Bireyler olarak, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmek, alkol, tütün ve aşırı/uzun süreli güneşe maruz kalmaktan kaçınmak da dahil olmak üzere *sağlığımızın sorumluluğunu üstlenebiliriz.*

- **Okullar** kanser risk faktörleri hakkında bilgi sağlayabilir ve çocuklar, ebeveynler, aileler, toplum genelinde **sağlıklı davranışların savunucuları** olabilir. Özellikle *iyi beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi destekleyen bir ortam geliştirebilirler.*

- **İşverenler**, işyerinde asbest ve diğer işyeri kanserojenleri gibi kansere neden olan maddelere mesleki maruziyeti önlemek için işyerinde politikalar uygulayabilir, ayrıca *dumansız alanlar oluşturabilir ve çalışanları arasında fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edebilir.*

- **Şehirler ve topluluklar** (Hasta Dernekleri, Uzmanlık Dernekleri ve ilgili diğer sivil toplum kuruluşları) vatandaşlarının *sağlığını ve refahını geliştiren ve koruyan kaliteli bir kentsel çevrenin yaratılmasında öncülük* yapabilir.

Kansere karşı mücadelede “Farkındalık ve Bilinç Düzeyinin Artırılması” önemli bir diğer strateji olarak bilgilendirmek ve bilinçlendirmek hedeflenmektedir. Ancak tüm bu çalışmaların yılın bir haftası ile sınırlı tutulmayıp yıl boyunca sürdürülmesi kanserle mücadelede akılda tutulması gereken bir unsur olup önemli kazanımlar sağlayacaktır.

2024 yılı için, 1-7 Nisan Ulusal Kanser Haftası teması olarak **“Kanseri birlikte yenebiliriz!”**, **“Kanserden korunabiliriz.”**belirlenmiş olup kanserle mücadelede halkımızı bilinçlendirme çalışmaları en önemli avantajımız olacaktır.