

Dünya Kanser Günü'nün Mesajı: "İmkânsız Değil" Kanser Bir Gün Tarih Olacak



Her yıl kansere yakalanan 14 milyon kişiden 8 milyonu hayatını kaybediyor. Kanserın yıllık toplam maliyeti ise 458 milyar dolar. Dünya Kanser Kontrol Örgütü Başkanı Prof. Dr. Tezer Kutluk dergimizin Ocak 2015 sayısında yayımlanan söyleşisinde kanserin artık "amansız" bir hastalık olmadığını vurgulamıştı. 4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde de tüm dünyaya "İmkânsız Değil" mesajı verildi. Prof. Kutluk bu mesaj amacına ulaşırsa kanser nedeniyle hayatını kaybeden 8 milyon kişiden 3 milyonunu kurtarmanın mümkün olacağını söylüyor.



2005'te dünyanın kanserle mücadele konusunda liderlik yapan ülkeleri Dünya Kanser Kontrol Örgütü'nün önderliğinde bir araya gelerek kanserle mücadelede yol alabilmek ve başarı kazanmak için 4 Şubat'ın Dünya Kanser Günü olmasına karar verdi. Kanserle ilgili bilgiyi, ve davranışları değiştirmeyi amaçlayan ve bu konuyla il-

gili bütün tarafları, devletleri, sivil toplum örgütlerini harekete geçirecek bir platform oluşturuldu. 2005'ten bu yana da her yıl 4 Şubat'ta yapılan etkinliklerle önemli mesajlar veriliyor. Bu yılın başlığı "İmkânsız Değil" olarak belirlendi. Prof. Kutluk bu başlık altında dört mesaj vermeyi hedeflediklerini belirtiyor ve mesajların içeriğini detaylarıyla anlatıyor. İşte mesajlar...

“Sağlıklı Yaşamayı Seçmek İmkânsız Değil”

Sağlıklı yaşamak konusunda pek çok kişi pek çok şey söylese de Prof. Kutluk kanseri önlemek için benimsenmesi gereken yaşam tarzıyla ilgili önemli başlıkları sıralıyor. Listenin başında tütün var. Prof. Kutluk tütünü insanın başına gelmiş en büyük felaketlerden biri olarak nitelendiriyor. Tüm akciğer kanserlerinin %80-90'ının nedeninin tütün olduğunu belirtiyor ve “tütünü yer-yüzünden kaldırın, akciğer kanseri gibi bir sağlık sorunu neredeyse tamamen ortadan kalkar” diyor. Elbette tütünün neden olmadığı akciğer kanserleri de görülüyor, ama çok düşük bir oranda. Tütün sadece akciğer kanserine değil yemek borusu, böbrek, idrar kesesi, sindirim sistemi kanserleri başta olmak üzere bir çok kansere neden olabiliyor. Ayrıca kalp-damar ve solunum sistemindeki birçok hastalığın da temel nedenlerinden biri.

Sağlıklı beslenme de sağlıklı yaşamının önemli bir bileşeni. Sağlıklı beslenmenin yolu insanın yaşına ve kilosuna uygun kalori almasından geçiyor. Prof. Kutluk buna dikkat edildiğinde fazla kilonun ve şişmanlığın önlenilebileceğini vurguluyor. Çünkü fazla kilo ve şişmanlık meme, kalınbağırsak ve rahim kanseriyle ilişkili. Prof. Kutluk sebze, meyve ve tahıl başta olmak üzere bitkisel gıda tüketiminin daha fazla olmasını, etin haftada 400-500 gr'dan fazla tüketilmemesini öneriyor. Kızartma, mangal gibi pişirme yöntemlerinin yerine tencere ve buharda pişirme yöntemlerinin tercih edilmesi gerektiğini de önemle vurguluyor. Aslında sağlıklı beslenmeyi “annenizin mutfağına sahip çıkın” şeklinde özetliyor. Prof. Kutluk kanserin yanı sıra kalp damar hastalıkları ve tansiyon ile de yakından ilişkili olan tuz tüketimine de dikkat çekiyor. Türkiye’de tuz tüketiminin fazla olduğunu söyleyen Prof. Kutluk günlük 15-16 gr tuz tüketiminin mutlaka 5-6 gr’a indirilmesi gerektiğini belirtiyor. Fazla tuz tüketimine bağlı olarak Türkiye’de mide kanserinin daha fazla görüldüğünü de sözlerine ekliyor.

Sağlıklı beslenmenin “kardeşi” dediği fiziksel aktivitenin de önemi üzerinde duruyor Prof. Kutluk. Mart 2014’te yapılan Kanserle İlgili Bilgi ve Davranış Araştırması’na göre Türkiye nüfusunun %58’inin spor yapma alışkanlığı yok. Düzenli spor yapanların oranı ise sadece % 2-6 arasında.

“Erken Tanı İmkânsız Değil”

4 Şubat Dünya Kanser Günü’nde verilen ikinci mesaj: Erken tanı imkânsız değil. Prof. Kutluk özellikle ana kanser türleri olan meme, kalınbağırsak, rahim kanserlerinde erken tanının hayat kurtardığını, düzenli taramanın büyük önem taşıdığını vurguluyor. Örneğin 20’li yaşlardan itibaren her kadının ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapması, belli dönemlerde doktor kontrolüne gitmesi, 45 yaşından sonra da mamografi yaptırması meme kanserinin erken tanısını mümkün kılıyor. Erken tanı konan meme kanseri doğru yerde doğru zamanda doğru tedavi edildiğinde ise %90 oranında iyileştirilebiliyor. Ancak bugünün tıp teknolojilerine, bilgisine ve bu hastalığın iyileştirilebilir olmasına rağmen meme kanserinden insanlar hâlâ hayatını kaybedebiliyor. Prof. Kutluk kadınları bu taramaları düzenli yaptırmaları konusunda uyarıyor. Kalınbağırsak kanserinin erken tanısı için hem erkeklerin hem kadınların 50’li yaşlardan sonra en azından bir kez kolonoskopi ve dışkıda gizli kan denilen bir test yaptırmaları gerekiyor. Bundan sonra risk durumuna göre belli yıllarda tekrarlanması gerekebiliyor. Rahim kanseri için ise cinsel yaşam başladıktan sonra pap testleri veya insan papilloma virüsüne yönelik moleküler testleri yaptırmak erken tanıda atılacak en büyük adımlar. Çok görülen dördüncü kanser türü olan prostat kanserinin erken tanısı için de erkeklerin 50 yaşından sonra gerekli kontrolleri ve taramaları yaptırmaları gerekiyor. Eğer devlet kişilere kanser belirtisi ve şikayetleri olmadan, kanseri saptamaya yönelik muayene, görüntü veya laboratuvar işlemlerinin yapılabileceği tarama merkezlerinden yararlanma imkânı sağlıyorsa ve bireyler de bundan gerektiği gibi yararlanıyorsa kanser nedeniyle ölüm oranlarında azalma görülüyor. Prof. Kutluk Türkiye’de meme kanseri tarama oranının %30, kalınbağırsak kanseri tarama oranının %20 olduğunu, rahim ağzı kanserinin tarama oranının ise gün geçtikçe arttığını ve daha iyi düzeye geldiğini belirtiyor. Prof. Tezer Kutluk tarama yaptıran kişi sayısını artırmak, ileri evrede tanı konan kanser vakalarını ve kanser nedeniyle ölüm oranlarını azaltmak, tarama programlarının yaygınlaşmasını sağlamak için KETEM (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi) adı altında tarama merkezleri kurulduğunu hatırlatıyor.



"Herkes İçin Tedavi İmkânsız Değil"

Dünya Kanseri Günü'nün önemli bir diğer mesajının öncelikli hedefi etkin, kapsamlı, sürdürülebilir ve hasta odaklı kanser kontrol programları oluşturarak sağlık sistemlerinin güçlendirilmesi. Prof. Kutluk Türkiye'de insanların neredeyse %95'inin devlet güvencesi altında olduğunu, sağlık hizmetine erişim konusunda epeyce yol alındığını belirtiyor. Dünya Sağlık Örgütü de 2025'e kadar sağlık hizmetlerine erişimin %80 düzeyine çıkarılmasını hedefliyor. Özellikle Afrika'nın ve Asya'nın ekonomik zorluklar altındaki ülkelerinde tedaviye ulaşmak anlamında yapılacak çok iş olduğunu vurgulayan Prof. Kutluk, sağlık hizmetlerinin kalitesinin nasıl yükseltilebileceğinin sorgulanması gerektiğini düşünüyor.



"Yaşam Kalitesini Artırmak İmkânsız Değil"

"Yaşam kalitesi artırmak" mesajıyla tanı aşamasında hizmete erişimde yaşanan zorlukların giderilmesi, tedavi sırasında hastanın çektiği sıkıntılara çözüm bulunması, ağrı çeken insanların ilacı erişiminin kolaylaştırılması, hastalığı atlattıktan sonra hastanın iş, eğitim ve sosyal hayatıyla ilgili sorunların giderilmesi hedefleniyor. Prof. Kutluk'a göre sağlık hizmeti sunanlar tedavi dönemine yoğunlaşıyor. Yaşamı tehdit eden hastalıklardan kaynaklanan problemler ile karşılaşan hastaların ve hasta yakınlarının yaşam kalitesini, tüm fiziksel, psikososyal ve ruhsal problemlerini gidermeye yeterince önem verilmediğini düşünüyor. Bu alanda iyileştirme çalışmalarının artması gerektiğini söylüyor.

Prof. Kutluk verdiği rakamlarla da "imkânsız değil" mesajının doğruluğunu bir kez daha vurguluyor: "Her sene 14 milyon insan kansere yakalanıyor, 8 milyonu hayatını kaybediyor. Alınacak önlemlerle ve sağlıklı yaşam tarzıyla tüm kanserlerden %30 oranında korunma mümkün. Kanser tedavisinde başarı oranları erişkin kanserlerinde %70'e, çocuk kanserlerinde %85'lere ulaştı. Son 50 yılda kanser tedavisinde bir devrim yaşanıyor. Elbette zorlandığımız kanser türleri var". 4 Şubat Dünya Kanseri Günü'nde 150'den fazla ülkede milyonlarca insana verilen bu mesajların amacına ulaşması durumunda, kanserin bugün topluma verdiği zararın, ekonomik yükün önemli ölçüde azaltılacağını düşündüğünü vurgulayan Prof. Kutluk ile söyleşimize 15 Şubat Dünya Çocuk Kanseri Günü konusunda devam ediyoruz.

Ailelere Duyarlı Olun Çağrısı

15 Şubat, hasta ve yakınlarının kurduğu uluslararası bir dernek tarafından Dünya Çocuk Kanseri Günü olarak belirlenmiş. Dünya Kanseri Kontrol Örgütü tarafından da desteklenen bu etkinlikte ailelerin çocuk kanserlerinin belirtileri konusunda bilinçlendirilmesi, böylece erken tanı şansının artırılması hedefleniyor.

Çocuk kanserleri Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'yı kapsayan coğrafyada ve gelir düzeyi yüksek ülkelerde %85 oranında iyileştirilebiliyor. Ama dünya ortalamasına bakıldığında bu oran %50'lere iniyor. Dünyada her yıl yaklaşık 200 bin, Türkiye'de ise 3000 çocuk kanser oluyor. Prof. Kutluk çocuk kanserleri için erişkinlerdeki gibi bir tarama programı bulunmadığını söylüyor. Ama 2-3 yaşına kadar devam eden aşı programlarında yapılan doktor muayenesinin çocuk kanserlerinin erken tanısında önemli yer tuttuğunu belirtiyor. Daha sonraki yaşlarda yılda bir yaptırılacak doktor kontrolleri ve ailelerin çocuktaki şikâyet ve belirtileri takip etmesiyle erken tanının mümkün olduğunu da sözlerine ekliyor. Çocuklarda en sık görülen kanser türlerinde birinci sırada lösemiler (tüm çocuk kanserlerinin 1/3'ünü oluşturuyor) yer alıyor. İkinci ve üçüncü sırayı beyin tümörleri ve lenfoma yer alıyor. Ülkemizde çocuk kanserlerinin %20'si beyin tümörü, %17-18'i lenfoma. Yani 3000 çocuk kanseri vakasının neredeyse 1500-2000'e yakını lösemi, lenfoma ve beyin tümörü vakaları oluşturuyor. Prof. Kutluk belirtilerin aileler tarafından bilinmesinin erken tanı için çok önemli olduğunu yineliyor ve belirtileri hatırlatıyor. Lösemi ve lenfomanın belirtilerini boyunda, koltuk altında, kasıkta, karında açıklanamayan şişlik, açıklanamayan nefes darlığı, uzun süren ateş, vücutta morluklar olarak sıralıyor. Beyin tümörlerinin belirtilerini ise inatçı sabah kusmaları, gözlerde aniden kayma, havale, ani hareket, yürüme ve denge bozuklukları olarak belirtiyor. Ailelerin erken tanı konusunda duyarlı olması Dünya Çocuk Kanseri Günü'nde özellikle hatırlatılıp vurgulanıyor.

Prof. Kutluk her iki günde de insanları farkında olmaya, devletleri plan yapmaya, sivil toplum örgütlerini aktif olmaya ve konuyu takip etmeye çağırdıklarını tekrarlıyor ve "Kanser bir gün tarih olacak" diyor.