



1-31 MART KOLOREKTAL KANSERİ FARKINDALIK AYI



“Mavi Mart”



Dünya çapında en yaygın kanser türlerinden biri olan kolorektal kanseri, kolonu (kalın bağırsak) veya rektumu etkileyen bir kanser türüdür. Kolorektal kanserler, akciğer kanseri, kadınlarda meme kanseri ve erkeklerde prostat kanserinden sonra maligniteler arasında en yüksek insidansa sahip üçüncü kanser türü ve dünya çapında kanserle ilişkili ölümlerin ikinci önde gelen nedenidir. 2022 yılında, dünya çapında 1,9 milyondan fazla yeni kolorektal kanser vakası ve kolorektal kansere bağlı 900.000'den fazla ölüm meydana gelmiştir. 2040 yılına kadar kolorektal kanser yükünün yılda 3,2 milyon yeni vakaya (%63 artış) ve yılda 1,6 milyon ölüme (%73 artış) yükseleceği tahmin edilmektedir. Coęrafi bölgelere göre vaka ve ölüm sayılarında farklılıklar gözlenmekte olup Avrupa, Avustralya ve Yeni Zelanda'da en yüksek vaka sayısına, Doęu Avrupa'da en yüksek ölüm oranına sahiptir. Ülkemizde ise 2022 yılında kolorektal kanser insidansı yaklaşık olarak her 100.000 kişide 20 civarında olup kolorektal kanser kaynaklı 1500' den fazla ölüm gerçekleşmiştir.

Kolorektal kanser riski yaşla birlikte artar, vakaların çoğu 50 yaş üstü bireylerdir. Daha önce kolorektal kanser geçirmiş veya belirli polip tiplerine sahip olan kişiler daha yüksek risk altındadır. Ailede kolorektal kanser öyküsü olması, ailesel adenomatöz polipozis (FAP) ve Lynch sendromu gibi bazı genetik durumlar riski artırabilir. Bununla birlikte yüksek oranda işlenmiş et tüketimi, meyve-sebze açısından fakir bir beslenme düzeni, hareketsiz yaşam tarzı, obezite, sigara kullanımı ve alkol tüketimi gibi sağlıksız yaşam tarzı seçimleri riski artırabilir.

Kolorektal kanseri, genellikle kolon veya rektumda bulunan poliplerden kaynaklanır. Polipler, çoğunlukla iyi huyludurlar ancak zamanla bazı polipler kötü huylu olarak dönüşebilirler. Bu nedenle erken dönemde tespit edilerek çıkarılması, kanser gelişimini önlemede kritik önem taşır. Kolorektal kanser belirtileri arasında dışkılama alışkanlıklarında değişiklikler, ishal veya kabızlık, dışkıda kan, kilo kaybı, karın ağrısı ve halsizlik gibi semptomlar bulunur. Ancak erken evrelerde hastalık sıklıkla belirti vermez. Belirtiler ortaya çıkmadan önce kanser veya kanser öncesi durumları tespit etmek için rutin taramalar oldukça önemlidir.

Ülkemizde Ulusal Kanser Tarama Programı kapsamında taranan üç kanserden birisi kolorektal kanseridir. Programa istinaden, tarama amaçlı 50-70 yaş arası tüm bireylere 2 yılda bir gaitada (dışkı) gizli kan testi, 10 yılda bir kolonoskopi yapılması önerilmektedir. Bu kapsamda İlçe Sağlık Müdürlükleri bünyesinde hizmet vermekte olan Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eęitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)'nde dışkıda (gaita) gizli kan testi yardımıyla hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak tarama yapılmaktadır. Tarama sonucunda gaitada gizli kan testi pozitif olan kişiler ileri teşhis merkezi olarak belirlenmiş hastanelere yönlendirilmektedir. Erken tanı, tedavinin etkinliğini artırarak yaşam kalitesini ve yaşam süresini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle toplumda farkındalığı artırmak için düzenlenen kampanyalar, erken tanının önemini vurgulayarak tarama programlarına katılım oranlarını yükseltmeyi hedeflemektedir.



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

Ayrıca kolorektal kanserden korunmada sağlıklı yaşam tarzı oldukça etkilidir. Lifli gıdaların tüketimi, düzenli fiziksel aktivite, ideal vücut ağırlığının korunması, sigara ve aşırı alkol tüketiminden kaçınılması, kanser riskini önemli ölçüde azaltır. Diyetle kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin sınırlandırılması, sebze ve meyve tüketiminin artırılması da koruyucu etkiye sahiptir. Bu kapsamda sağlık profesyonellerinin halkı bilgilendirmesi ve yönlendirmesi büyük önem taşır.

Kolorektal kanser farkındalık ayı, toplumun hastalık hakkındaki bilgi düzeyini artırmak, erken teşhisi teşvik etmek ve risk faktörlerine karşı duyarlılığı artırmak için önemli bir fırsat sunmakta olup kolorektal kanser önlenabilir ve erken tanı konulursa tedavi edilebilir bir hastalıktır.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Kezban Yavuz Emik tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

World Cancer Research Fund, Latest Colorectal Cancer Data, 2022.Erişim Adresi:

<https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-statistics/colorectal-cancer-statistics/> Erişim Tarihi: 20.03.2025

World Health Organization, Colorectal Cancer, 2023. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/colorectal-cancer> Erişim Tarihi: 20.03.2025

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2023*.

T.C. Sağlık Bakanlığı, **Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Kanser Kontrol Programı 2021.**