



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

1-7 NİSAN KANSER HAFTASI

Kanser Türkiye’de ve dünya genelinde en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilen, kişinin yaşam süresini önemli ölçüde kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Öldürücülüğü yanında bıraktığı sakatlıklar ve tedavisindeki yüksek maliyetler nedeniyle iř gücünde ve ülke ekonomisinde ciddi kayıplara neden olur. Dünya genelinde önde gelen ölüm nedenlerinden biridir, 2022 yılında altı ölümden birine neden olmuştur (1). 2050 yılında kanser nedeniyle ölenlerin sayısının yaklaşık 36 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir (2). Dünyada en sık görülen ilk beş kanser türü sırasıyla kadında meme, akciğer, kolorektal, serviks ve tiroid; erkekte akciğer, prostat, kolorektal, mide, karaciğer ve prostat kanserleridir (1).

Kanser oluşumunda çevresel, genetik ve yaşam tarzına bağlı faktörler birlikte rol oynar. Tütün kullanımı, aşırı alkol tüketimi, sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, hava kirliliği ve ultraviyole (UV) ışına maruz kalma kanser riskini artırır (3).

Kanser oluşumunda yaşam tarzına ilişkin faktörler önemli rol oynadığı için bunları anlamak ve önlemek birçok kanserin ortaya çıkmasını engelleyebilir. Tütün dünya çapında önlenebilir en önemli kanser nedenidir. Akciğer, ağız, özofagus ve pankreas kanseri dahil olmak üzere çeşitli kanserlerle bağlantılıdır (4). Düşük meyve, sebze ve tam tahıl alımı gibi kötü beslenme alışkanlıkları, işlenmiş gıdaların, kırmızı ve işlenmiş etlerin ve şekerli içeceklerin fazla tüketimi kanser riskini artırır. Bitkisel besinler açısından zengin dengeli bir beslenme ve işlenmiş ve kırmızı etlerin sınırlı alımı, daha düşük kanser riski ile ilişkilidir (5). Hareketsiz yaşam tarzı obezite nedeniyle kolorektal, meme ve endometriyal kanser dahil olmak üzere çeşitli kanser riskini artırır (6). Aşırı alkol tüketimi başta ağız, boğaz, yemek borusu, karaciğer ve meme kanserleri olmak üzere birçok kanser için risk faktörüdür. Alkol alımının sınırlandırılması kanser riskini azaltabilir (7). Güneşlenme veya solaryum nedeniyle UV ışınına uzun süre maruz kalma, melanom gibi birçok cilt kanseri riskini artırır (8). Koruyucu kıyafet giymek ve güneş kremi kullanmak gibi güneşten korunma önlemlerinin uygulanması bu riski azaltabilir (9).

Tanısı erken konulabilen, dolayısıyla tedavi şansı daha yüksek olan ve toplumda en sık görülen kanserler arasında kadınlarda meme ve rahim ağzı, hem erkek hem de kadınlarda ise bağırsak kanseri gelmektedir. Sağlıklı kişilerde belirli aralıklarla yapılacak olan kanser taramalarıyla kanserin erken dönemde fark edilmesi mümkündür. Bu nedenle ülkemizde her yıl 1-7 Nisan tarihleri arasında kanser hastalığının önemine ve kanserden korunma konusunda alınacak önlemlere vurgu yapmak amacıyla çeşitli aktiviteler düzenlenmektedir. Kanser konusundaki temel hedefimiz toplumda farkındalık yaratmak ve toplum bilincinin oluşmasını sağlamaktır.

Ülkemizdeki Kanser Tarama Programları:

Ülkemizde meme kanseri, serviks (rahim ağzı) kanseri ve kolon kanseri için tarama programları ÜCRETSİZ olarak yürütölmektedir (11).



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kadınlarda Meme Kanseri Tarama Programı	<ul style="list-style-type: none">• Ayda bir kendi kendine meme muayenesi (KKMM) yapması için danışmanlık verilmesi• Yılda bir klinik meme muayenesi yapılması• 40-69 yaş grubundaki kadınlara 2 yılda bir mamografi çekimi
Kadınlarda Serviks Kanseri Tarama Programı	<ul style="list-style-type: none">• 30-65 yaş arası kadınlarda 5 yılda bir smear ve HPV -DNA testi yapılması
Kolorektal Kanseri Tarama Programı	<ul style="list-style-type: none">• 50-70 yaş grubundaki erkek ve kadınlarda 2 yılda bir gaitada gizli kan testi yapılması• 50-70 yaş grubundaki erkek ve kadınlarda 10 yılda bir kolonoskopi yapılması

ÜCRETSİZ KANSER TARAMALARI NERELERDE YAPILMAKTADIR?

Aile Hekimleri	
KETEM (Kanser Erken Teşhis Tarama Eğitim Merkezi)	
SHM (Sağlıklı Hayat Merkezi)	
Mobil Kanser Tarama Aracı	
İlçe Sağlık Müdürlükleri	
Toplum Sağlığı Merkezleri	

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. Ferlay J, Ervik M, Lam F, Laversanne M, Colombet M, Mery L, Piñeros M, Znaor A, Soerjomataram I, Bray F (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.who.int/today>, accessed [18.03.2024].
2. https://gco.iarc.fr/tomorrow/en/dataviz/bars?types=0&sexes=0&mode=population&group_populations=0&multiple_populations=1&multiple_cancers=1&cancers=39&populations=903_904_905_908_909_935_900&apc=cat_ca20v1.5_ca23v-1.5&group_cancers=1&years=2050, accessed [18.03.2024].
3. de Martel C, Georges D, Bray F, Ferlay J, Clifford GM. Global burden of cancer attributable to infections in 2018: a worldwide incidence analysis. *Lancet Glob Health*. 2020;8(2):e180-e190. doi:10.1016/S2214-109X(19)30488-7
4. World Health Organization. (2021). Tobacco. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. accessed [18.03.2024].



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI

5. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2020). Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: A Global Perspective. Retrieved from <https://www.wcrf.org/dietandcancer> . accessed [18.03.2024].
6. World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> . accessed [18.03.2024].
7. World Health Organization. (2018). Global Status Report on Alcohol and Health 2018. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639> . accessed [18.03.2024].
8. American Cancer Society. (2022). Risk Factors for Melanoma Skin Cancer. Retrieved from <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>
9. World Health Organization. (2022). Ultraviolet (UV) Radiation and Health. Retrieved from [\https://www.who.int/news-room/q-a-detail/ultraviolet- . accessed [18.03.2024].
10. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼ Kanser Dairesi Başkanlığı. KanserTaramaları [Internet].