

# Akciğer kanserinde kemoterapi ihtiyacı azalıyor



thi – Akciğer kanseri dünyada en sık görülen kanser türü. Kanser vakalarının her geçen yıl arttığına dikkat çeken Anadolu

Sağlık Merkezi Onkolojik Bilimler Koordinatörü ve Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Necdet Üskent akciğer kanserinde immünoterapi tedavisinin başarılı sonuç verdiğine dikkat çekerek, “İmmünoterapi sayesinde kemoterapi ihtiyacı da giderek azalıyor. Yakın bir gelecekte akciğer kanseri tedavilerinin yüzde 50 ile 60’ı immünoterapi ile sağlıklı yaşama yönelik tedavilerden biri olacak” açıklamasında bulundu.

Kanser tüm dünyada giderek yaygınlaşıyor ve tedavi yöntemleri de buna paralel olarak sürekli gelişme gösteriyor. Akciğer kanserinde en önemli gelişmeler arasında immünoterapi uygulamalarının yer aldığını ve başarılı sonuçlar elde edildiğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Onkolojik Bilimler Koordinatörü ve Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Necdet Üskent, “Bu tedavide bağışıklık sistemi hücreleri harekete geçirilerek kanser hücrelerine karşı savaşması sağlanıyor. Vücudun içerisinde kansere karşı adeta bir savaş başlatılıyor” dedi.

## Sigara içenlerin akciğer kanserine yakalanma riski 20 kat daha fazla

Sağlıklı bir yaşam tarzının ve stresle başa çıkabilmenin kanser riskini azaltmada çok önemli olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Necdet Üskent, “Sigara ve diğer tütün ürünlerinin, akciğer kanserine bağlı ölümlerin yüzde 30’undan sorumlu olduğunu biliyoruz. Öyle ki sigara kullananlarda akciğer kanseri gelişme oranı, kullanmayanlara göre 20 kat daha fazla.

Akciğer kanserlerinden ölümlerin yaklaşık yüzde 90'ı sigarayla ilişkili" dedi.

## **Kanser riskini azaltmanın yolları**

Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Necdet Üskent, akciğer kanserinden korunma yollarına ilişkin önemli ipuçları verdi...

- *Sigara tüketilmemeli:* Sigarada 4000'in üzerinde zararlı kimyasal bulunuyor ve bu kimyasalların DNA'ya zarar vererek önemli genlerde değişikliğe neden olduğu ise bilimsel olarak kanıtlanmış durumda. Bu durumda kanser hücreleri vücutta gelişerek hızla ve kontrol dışı çoğalarak kansere neden olabiliyor.
- *Meditasyon, yoga ve müzik terapisiyle stresten uzak durulmalı:* Stres, birçok hastalık gibi kanser riskini artıran en önemli faktörlerden biri.
- *Beslenmeye dikkat edilmeli:* Vücutta kanser hücreleri dahil, tüm hücrelerin şekere ihtiyacı var. Doğal gıdalardan alınmayan şekerin vücuda hiçbir faydası bulunmuyor. Kızarmış yiyecekler, yağlı etler ve diğer yüksek yağ oranlı yiyecekler daha az tüketilmeli. Günde en az 5 tane meyve ve sebze yenmeli, özellikle yeşil yapraklı ve yüksek C vitamini besinler, turuncgiller tüketilerek haftada 2 kez balık tüketilmeli.
- *Hareketli yaşam tarzı benimsenmeli:* Düzenli egzersiz vücudun metabolizmasını değiştiriyor. Fiziksel aktivitesi fazla olan kişilerin öncelikle kas dokuları gelişerek akciğer kanseri riskleri azalıyor.
- *Kaliteli uyku uyunmalı:* Düzensiz ve kalitesiz uykunun hormonlar ve metabolizma üzerinde olumsuz etkisi var. Uyku sırasında vücudumuz için fayda sağlayan pek çok hormon salgılanıyor. Uyku bozuklukları hem fiziksel hem de ruhsal pek çok hastalığı tetiklediği gibi kanser riskini de artırabiliyor.