

ANNE MUTFAĞINDAN“FAST FOOD”A GEÇİŞ KANSER NEDENİ

Dünyada, her yıl yaklaşık 15 milyon kişi kansere yakalanıyor. Kanserdeki artış hızına bağlı olarak gelecek 10 yılda 20 milyon yeni kişiye kanser tanısı konulacağı öngörülüyor. Kanser tedavilerinde son 10 yıldaki gelişmeler ise hastaların yaşam süresi ve kalitesini de önemli ölçüde etkiliyor. 2000 yılından önce 3 kanser hastasından yalnızca birinin şansı varken, günümüzde artık 3 hastadan ikisi kanserden kurtulabiliyor.



Memorial Sağlık Grubu Antalya Onkoloji Merkezi Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özdoğan, 4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde, kanserle mücadelenin çocukluk çağından itibaren başlaması gerektiğini ve bunun gelecekteki kanser vakalarının kontrol edilmesi için önemli bir adım olduğunu dile getirdi.

Toplum kanser korkusundankurtarılmalı

Günümüzde kanser tanıtı ve tedavisinde gelişmelerin önemli düzeyde olduğu unanılan Prof. Dr. Özdoğan, "Birçok kanser türünde neredeyse iyileşme evresi olarak tanımlanan 5 yıl hastalıksız yaşam oranı %90' lar ulaşılmıştır. Bu nedenle toplumudaha çok bilinçlendirmek ve kanser korkusundankurtarmak gerekir. Sigara, dengesiz beslenme ve sedanter yaşam ile mücadele, hepatit B ve HPV'ye karşı aşılamak konusunda toplumsal farkındalık yaratma, kanser önlemede en önemli hedef olmalıdır" açıklaması yaptı. İleri yaş hastalıkları olarak bilinen kanser görülmeye başının, giderek düştüğünü dikkat çeken Prof. Dr. Özdoğan, "Kanser her geçen gün erken yaşta kişileri de tehdit etmekte ve bilimsenlerin genç hastalardakanser görülmesi kliğindeki artış ırtıcı artışa ciddi düzeyde for harcamaktadır" diye konuştu .

Kadın ve erkeklerde kanser check up'ı gerekli

Kanserin erken tanı ile kontrol altına alınabilmesinin sağlayacak çok önemli gelişmeler yaşandığına da vurgu yapan Prof. Dr. Özdoğan, "Kadınlarda meme ve rahim ağzı kanseri konusunda 20' li yaşlarda bilinçlendirmek ve kendisi sağlığını nasıl yöneteceklerini öğrenmeli. Cinsel aktif dönemde sonradan düzenli rahim ağzı smear kontrolleri yapılmalı, memede değişikliklere algılanmalı ve gerektiğinde doktor başvurular alışkanlığı haline getirilmelidir. 40 yaşından sonra yılda bir mammografi, 55 yaşından sonra rasyon yok ise 2 yılda bir mammografi, 50 yaşından sonra kadınlarda kayırmaksızın kalın bağırsak kanserinde erken tanıyı yönelik kolonoskopik veya dışkıda kan araması periyodik yapılmalıdır. 55 yaşından sonra 30 paketyıl ve üzeri (günde bir paket 30 yıl veya günde 2 paket 15 yıl) sigara içmiş erkeklerde yılda bir düşük doz akciğer tomografisininin yaşamı kurtarıcı olduğu anlatılmalıdır.

Sigara içen bireylerin bilinçlenmesi ve sigarayı bırakmaları konusunda birdenok yöntem olduğu öğretilmelidir” ifadelerini kullandı.

Aşılama ihmal edilmemeli

Aşılama konusunda toplumun halen yeterli duyarlı olmadığına da işaret eden Prof. Dr. Özdoğan, “Hepatit B aşısının siroz ve karaciğer kanserinden koruyuculuğu, insan papillom virüsünün kadınlarımızı rahim ağzı kanserinden, aynı zamanda erkekler ve kadınları başboyun kanseri ve makat kanserleri den koruduğu gereğitoplu masürekli anlatmalı ve kolaylıkla önlenemeyen kanserleri inge geleceğimiz ve çocuklarımızı korunmalıdır” diye konuştu.

Kanserden korunma çocukluk çağında başlamalı

“Kanserle mücadelenin çocukluk çağından itibaren başlaması, geleceği gençlerin korunma adına son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Özdoğan, şehir yaşamının çocukları yetiştirilenlerden çok daha fazla etkilediği uyarısında bulundu. Prof. Dr. Özdoğan, özellikle beslenme alışkanlıkları ve kariyer kaygısının da çocukları stresin olumsuz etkileri ile karşı karşıya getirdiğine değinerek şunları ifade etti:

“Günümüzde pek çok insan annemutfağından fast food tarzı beslenmeye hızlı bir geçiş yapmış, şehirleşme ve kariyer kaygısının getirdiği olumsuzlukları yaşamaya başlamıştır.

İlkokuldan itibaren mahalle oyunlarından, n arkası kesilmeyen masab aşısının hazırlıklarına, televizyon ve dizibağımlılıklarınadoğru yolu almıştır. Çocuklardan engel beslenemedikleri için ilköğretimden itibaren obezite riski ile karşı karşıya kalmakta, lise dönemleri ile birlikte de sigara dan korunamayan, busüretesigarayı deneyimlemiş ve bağımlılığadoğru hızla gidenden bir nesil haline gelmektedir. Bu nedenlere gereklı önlemler, ilköğretim çağından itibaren alınmalıdır.”

Doğru kullanı lankimyasallaryaşamın bir parçası

Özellikle gıda maddelerinde yer alan kimyasallar konusunda toplumun çoğrubilinçlendirilmediğiyönünde de uyarılarda bulunan Prof. Dr. Mustafa Özdoğan, “İnsanlığın en önemlidostu, uzunve sağlıklı yaşamın vazgeçilmezi olan kimyasallarında doğru yönetim ikonusu önemsenmeli, bilinçsizve kötüye kullanımı hedef alınmalıdır. Bunun yerinde doğrudan sebze, meyve ve diğerbeyaz et gibitoplumun vazgeçilmezi olan, ulaşılabilir gıdalardan uzaklaştırmayayönelikyönlendirmeleruygundeğildir” vurgusuyaptı. Prof. Dr. Özdoğan, “Kimyasalların sadece gıdalarda değiltümdünyada olduğugibi ölkemizde tekstil, inşaat malzemeleri ve yaşamın her alanındaki kötüye kullanımısöz konusu olabilir. Buradaki yetli olan, gıdanın suçlanması değil, halka güven verirdenetimlerin standart dizasyon kurallarının ölkemizde oluşturulması olmalıdır. Çevresel radyasyon olarak bilinen radon gazölçümlerinin inşaat alanlarındatanımlanması, akciğerkanserigibisiğaradansonra ikinci en sık neden hakkında farkındalık yaratılması önemlidir” ifadelerini de ekledi.