

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 toplum daha çok bilinçlendirmek ve kanser korkusundankurtarmak gerekir. Sigara, dengesiz beslenme ve sedanter yaşam ile mücadele, hepatit B ve HPV'ye karşı aşılama konusunda toplumsal farkındalık yaratma, kanser önlemede en önemli hedef olmalıdır" açıklaması yaptı. İleri yaş hastalığı olarak bilinen kanser in görülme yaşının, giderek düştüğüne dikkat çeken Prof. Dr. Özdoğan, "Kanser her geçen gün erken yaşta kişileri de tehdit etmekte ve bilim insanları genç hastalardaki kanser görülme sıklığındaki artış ırtıcı artışa ciddi düzeyde for harcamaaktadır" diye konuştu.

Kadın ve erkeklerde kanser check up'ı gerekli

Kanser in erken tanı ile kontrol altına alınabilmesinin sağlayacak çok önemli gelişmeler yaşandığına da vurgu yapan Prof. Dr. Özdoğan, "Kadınlarda meme ve rahim ağzı kanser konusunda 20' li yaşlarda bilinçlendirmek ve kendisi sağlıklı olduğunu yöneteceklerini öğrenmeli. Cinsel aktif dönemde sonradan düzenli rahim ağzı smear kontrolleri yapılmalı, meme de değişikliklere algılanmalı ve gerektiğinde doktor a başvurular alışkanlık haline getirilmelidir. 40 yaşından sonra yılda bir mamografi, 55 yaşından sonra rasyonel yokise 2 yılda bir mamografi, 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 sigaray ı bırakmaları konusunda birdenok y ntem oldu u ğ retilmelidir” ifadelerini kullandı.

Aş ılanma ihmal edilmemeli

Aş ılanma konusunda toplumun halen yeterli duyarlı olmadığı na da işaret eden Prof. Dr. Özdoğan, “Hepatit B aş ısının siroz ve karaci er kanserinden koruyuculu u, insan papillom virüsü aş ısının kadınlarımız ı rahima zıkanserinden, aynı zamanda erkekler ve kadınları baş boyun kanseri ve makat kanserleri den korudu u gere itoplumun s rekli anlatılması ve kolaylıkla önlenebilir kanserleri için gelece imiz ve çocuklarımız ı korunmalıdır” diye konuştu.

Kanserden korunma çocukluk a ında başlamalı

“Kanserle m cadelenin çocukluk a ından itibaren başlaması, gelece in geçenlerin için koruma adına son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Özdoğan, şehir yaşamının çocukları yetişkinlerden çok daha fazla etkiledi i uyarısında bulundu. Prof. Dr. Özdoğan, özellikle beslenme alışkanlıkları ve kariyer kaygısının da çocukları stresin olumsuz etkileri ile karşı karşıya getirdi ine de değ inerek ş u ifadeleri kullandı:

“G n m özde pek çok insan annemutfa ından fast food tarz ı beslenmeye hızlı bir geçiş yapmış, şehirleşme ve kariyer kaygısının getirdi i olumsuzlukları yaşamaya başlamıştır.

İlkokuldan itibaren mahalle oyunlarından, n  arkası kesilmeyen masab aş ısının hazırlıklarına, televizyon ve diziba ımlılıklarınado ru yolu almıştır. Çocuklardan engel beslenemedikleri için ilkö üretimden itibaren obezite riski ile karşı karşıya kalmakta, lise d önemleri ile birlikte de sigaradan korunamayan, bus rete sigaray ı deneyimlemiş ve ba ımlılı ado ru hızla iden bir nesil haline gelmektedir. Bu nedenlere şekli önlemler, ilkö üretim a ından itibaren alınmalıdır.”

Doğru kullanımla kimyasalların yaşamın bir parçası

Özellikle gıda maddelerinde yer alan kimyasallar konusunda toplumun çoğuna bilinçlendirilmediği yönünde de uyarılarda bulunan Prof. Dr. Mustafa Özdoğan, “İnsanlığın en önemlisi doğu, uzun ve sağlıklı yaşamın vazgeçilmezleri olan kimyasalların doğru yönetim konusu önemsenmeli, bilinçsiz ve kötüye kullanımı hedef alınmalıdır. Bunların yerinde olduğu gibi sebze, meyve ve diğer beyaz et gibi toplumun vazgeçilmezleri olan, ulaşılabildiği gıdalardan uzaklaştırmaya yönelik yönlendirmeler uygun değildir” vurgusu yaptı. Prof. Dr. Özdoğan, “Kimyasalların sadece gıdalarda değil tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde tekstil, inşaat malzemeleri ve yaşamın her alanındaki kötüye kullanımı söz konusu olabilir. Burada kimyasal olan, gıdanın suçlanması değil, halka güven verirden üretimlerin standart dizayn kurallarının ülkemizde oluşturulması olmalıdır. Çevresel radyasyon olarak bilinen radon gaz ölçümlerinin inşaat alanlarındaki tanımlanması, akciğer kanseri gibi sigaradan sonra ikinci en sık neden hakkında farkındalık yaratılması önemlidir” ifadelerini de ekledi.