

# İYİ BESLENME MEME KANSERİ RİSKİNİ DE AZALTIYOR

thi - Sağlıklı ve iyi beslenme; hemen herkesin yaşam kalitesini yükselten bir unsur olarak ön plana çıkarken, kadınlarda en sık görülen meme kanseri görülme olasılığını da düşürüyor. Genetik faktörlerin de belirleyici olduğu meme kanserinde, özellikle kırk yaşından itibaren her yıl düzenli mamografi çekilmesi hastalığın önlenmesinde kritik önem taşıyor. Erken aşamada tespit edilen meme kanserinin tedavisi yüzde 95'e varan oranda başarı ile sonuçlanıyor.

Kadınlarda kansere bağlı ölümlerin birinci sebebi olan meme kanseri teşhisle kontrol altına alınabilir bir kanser türü olarak biliniyor. Meme kanserinin ilk dikkat çeken belirtisi memede kitle oluşumu olarak ortaya çıkarken, elle muayene erken teşhiste önemli yer tutuyor. Meme kanserinin görülme olasılığını etkileyen genetik miras, kadının doğum ve menopoza giriş yaşı gibi faktörlerin yanı sıra beslenme alışkanlığı da önemli rol oynuyor. **Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Osman Anıl Savaş**, özellikle yağ ve yüksek kaloriden uzak beslenme alışkanlığına sahip olanların meme kanseri tehlikesini büyük ölçüde uzak tuttuklarını belirterek, hastalıkla ilgili dikkat çeken bilgiler veriyor:

## KANSER RİSKİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER

Meme kanseri kadınlarda görülen kanserlerin yaklaşık yüzde 30'unu oluşturur. Kanser nedeniyle ölen kadınların yüzde 16'sında ölüm sebebi meme kanseridir. İlerleyen yaş ile meme kanseri görülme sıklığı da artar. Yani 75 yaşındaki kadınlarda

meme kanseri görülme olasılığı, 25 yaşındaki kadınlardan yaklaşık 20-30 kat daha fazladır.

Genetik faktörler, meme kanseri gelişiminde önemli rol oynayabilir. Bazı genetik bozuklukların meme kanseri gelişimine zemin hazırladığı bilinir. Meme kanserinin gelişiminde rol oynadığı düşünülen diğer faktörler; radyasyon, hormonlar ve diyetdir. Yağ ve kaloriden zengin beslenme, meme kanseri sıklığını arttırır. Ayrıca doğum kontrol hapı kullanımı veya menopoza belirtilerinin önlenmesi için hormon kullanımı da meme kanseri riskini arttıran diğer nedenlerdir.

## **ERKEN TEŞHİSTE TEDAVİ ŞANSI YÜZDE 95**

Farklı tedavi alternatiflerinin olması sayesinde meme kanseri artık korkulacak bir kanser olmaktan çıktı. Meme kanseri erken evrede yakalanırsa, tümör bir santimin altındaysa ve koltuk altına atlamadıysa, hastanın yüzde 95 kurtulma şansı var demektir. Erken evreyi bir miktar geçmiş aşamadaki hastalarda bile kemoterapi, radyoterapi ve hormonoterapi ile yüzde 70 üzerinde şifaya kavuşmak mümkün. Ama şunu hiçbir zaman unutmamak gerekiyor; meme kanseriyle savaşta en büyük görev hala kadınların kendisindedir.

## **MEME KANSERİ RİSK FAKTÖRLERİ**

- Artan yaş (40 yaş üstü)
- Ailede meme kanserinin görülmesi
- Daha önce meme kanserine yakalanılmış ve tedavi edilmiş olunması (tekrarlama riski yüzde 25)
- Memenin iyi huylu hastalıkları
- Hiç doğum yapılmaması
- Kadının ilk doğumunu yaptığı yaş (İlk doğumunu 30 yaşından sonra yapan kadınlarda meme kanseri gelişme riski, ilk doğumunu 18 yaşından önce yapanlara göre dört kat daha fazla)
- Menopoz sonrası hormon tedavisi
- İlk adet görme yaşının erken olması veya menopoza yaşının

geç olması

- Genlerde oluşan bozukluklar (mutasyonlar)
- Şeker hastalığının varlığı veya alkol kullanılması