



Kanser Nedir

Kelime anlamı olarak kanser, bir organ veya dokudaki hücrelerin düzensiz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren kötü urlara denir. Genel anlamda ise kanser vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile oluşan 100'den fazla hastalık grubudur.

Çok çeşitli kanser tipleri olmasına rağmen, hepsi anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalması ile başlar. Tedavi edilmez ise ciddi rahatsızlıklara, hatta ölüme dahi neden olabilir

Kanserin belirtilerini bilmek hastalığın erken teşhisi açısından önemlidir, ancak bu belirtilerin birine veya daha fazlasına sahip olmak kişinin kanser olduğu anlamına da gelmez.

Açıklanamayan kilo kaybı: Birçok kanserin; özellikle mide, pankreas, yemek borusu (ösofagus) kanseri ve akciğer kanseri gibi; ilk belirtisi açıklanamayan kilo kaybıdır.

Biyolojik Risk Faktörleri: Biyolojik Risk Faktörleri; yaş, cinsiyet ve ırk gibi fiziksel özelliklerdir. Fiziksel ve biyolojik özelliklerin, kanser için risk faktörü olup olmayacağı, kanserin tipine bağlıdır. Belli tip kanserler için risk oluşturabilecek biyolojik ve fiziksel özellikler şunlar olabilir.

Cinsiyet: Bazı kanser türleri cinsiyetle ilişkilidir. Örneğin prostat bezi sadece erkeklerde olduğu için, prostat kanseri erkeklerde görülür. Meme kanseri hem kadın hem de erkeklerde görülebilir, ancak kadınların meme kanserine yakalanma riski daha yüksektir.

Yaş: Pek çok kanser türü yaşlılarda ortaya çıkar. 50 yaşın üstündeki kişilerde kanser görülme riski daha yüksektir.

İrk: Bazı ırklarda belli tip kanserler daha sık görülmektedir. Örneğin Amerikalı zencilerde prostat kanseri daha sık görülür.

Cilt: Sarışınlarda cilt kanseri daha sık görülmektedir.

Çevresel Risk Faktörleri: Yaşadığınız ya da çalıştığınız çevre koşulları kanser gelişimi için risk faktörü olabilir. Ev ya da iş yerinde bulunan bazı maddeler, kanser riskini artırır. Asbest, radon, hava kirliliği, UV radyasyon, sigaraya maruz kalma çevresel risk faktörlerindendir.

Yine diyetle alınan bazı besinler kanser gelişim riskini artırırken, bazıları da koruyucu olabilmektedir.

Genetik Risk Faktörleri: Genetik Risk Faktörleri, aileden kalıtsal olarak geçen genlerle ilişkilidir.

Aile üyelerinden birinde genç yaşta kanser teşhis edilen bireylerde, üç veya daha fazla kuşakta aynı tip kanser öyküsü bulunanlarda, anne veya baba tarafından üçten fazla kanser olgusu bulunan kişilerde ve aile bireylerinden birinde iki veya daha fazla farklı tip kanser bulunan bireylerde kanser gelişme riski yüksektir.

Aile bireyleri arasından birden fazla kişide aynı tip kanser olsa bile bu kalıtsal olmayabilir. Kanserın kalıtsal olduğundan şüphe ediliyorsa genetik tarama testleri yapılmalıdır.

- **Ateş:** Kanserde sıklıkla görülür fakat genelde ileri evre kanserler ile birlikte dir. Kan kanseri ve lenf bezi tümörlerinde ise başlangıç belirtisi olarak ortaya çıkabilir.
- **Halsizlik:** Kan kanseri veya kansızlığa neden olabilen mide veya kalın bağırsak kanseri gibi kanserlerde erken ortaya çıkabilir. Halsizlik kanserin seyrini tahmin etme konusunda önemli bir bulgudur.
- **Ağrı:** Kemik veya testis tümörlerinde ilk belirti olabilir ama genelde ileri evre kanser
- **Memede veya vücutta hissedilen kitleler:** Özellikle meme, testis, lenf bezi veya yumuşak doku tümörleri cilt altında bir yumru veya şişlik ile hissedilebilir.
- **Cilt değişiklikleri:** Cilt tümörleri haricinde iç organ tümörlerinde de görülebilir. Bazı kanserlerde sarılık, ciltte koyulaşma veya ciltte kızarıklık görülebilir.
- **Kanama:** Olağan dışı kanama birçok kanserde erken veya geç dönemde ortaya çıkabilir. Balgamda kan görülmesi akciğer, dışkıda kan görülmesi kalın bağırsak, idrarda kan görülmesi idrar torbası (mesane), zamansız vajinal kanama ise rahim veya rahim ağzı (serviks) kanserinin belirtisi olabilir.
- **Dışkılama veya idrar yapma alışkanlığında değişiklik:** Uzun süreli kabızlık, ishal veya dışkı boyutunda değişiklik kalın bağırsak kanserinin ilk belirtisi olabilir. İdrar yaparken sancı, idrarda kan görülmesi veya idrar yapma sıklığının değişmesi prostat veya idrar torbası (mesane) kanserinin ilk belirtileri olabilir.
- **Öksürük ve horlama:** İnatçı ve geçmeyen öksürük akciğer kanserinin horlama ise gırtlak (larinks) kanserinin ilk belirtileri olabilir.

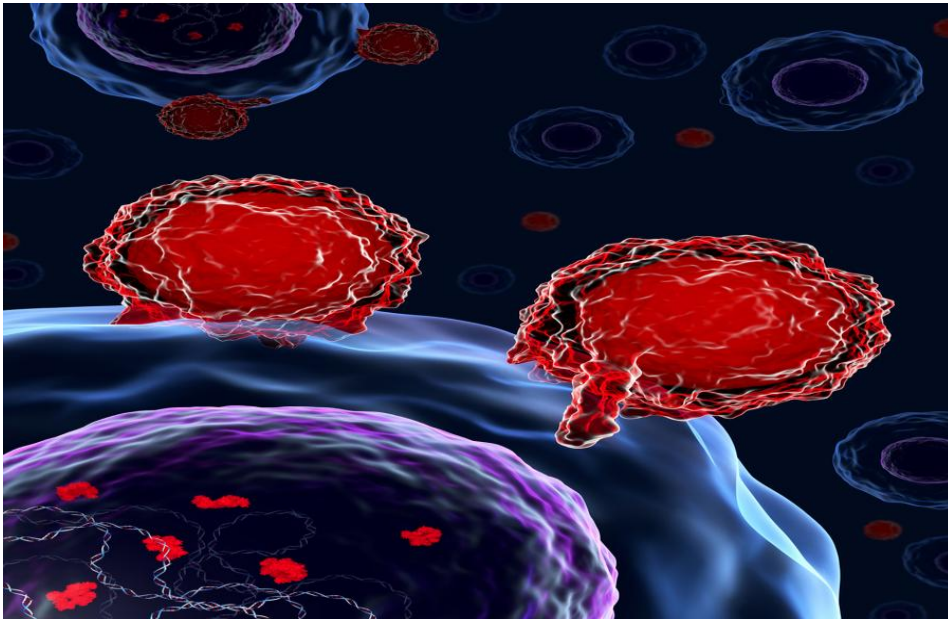
- **Ben ve siğillerdeki değişiklikler:** Vücudumuzda yıllardır mevcut olan bir ben veya siğilde şekil, boyut veya renkte yeni ortaya çıkan bir değişiklik durumunda hemen bir doktora müracaat edilmelidir. Zira melanom denilen cilt tümörlerinde erken teşhis ile tedavi şansı artmaktadır.

Kanserin Nedenleri ve Sık Görülen Kanserler

Kanserin sebebi kesin olarak bilinmemektedir. Kanser hastalığı için iki grup risk faktörü vardır. Bunlar değiştirilebilir faktörler ve değiştirilemeyen faktörlerdir. Değiştirilemeyen faktörler yaş, cinsiyet ve aile öyküsüdür. Değiştirilebilir faktörler ise çevresel etkenlerdir. Bunlar:

1. Sigara ve alkol kullanımı,
2. Radyasyona maruz kalma,
3. Bazı virüsler,
4. Kötü beslenme alışkanlığı,
5. Gıdalardaki katkı maddeleri,
6. Uzun süre güneş ışığına maruz kalma,
7. Aşırı dozda röntgen ışınına maruz kalma,
8. Bazı kimyasal maddeler (katran, benzin, boya maddeleri, asbest v.b.),
9. Hava kirliliği,

Bu risk faktörlerinden biri veya daha fazlasına maruz kalmak bu kişide kesin kanser gelişeceğini göstermez, ama kansere yakalanma ihtimalini arttırır. Bazı insanlar birçok risk faktörü bulundurmasına rağmen yaşamı boyunca hiç kansere yakalanmazken, kanser tanısı konulan bazı hastalarda ise hiçbir risk faktörüne rastlanmayabilir.



Sık Görülen Kanser Tipleri

1. Cilt kanseri
2. Meme kanseri
3. Akciğer kanseri
4. Prostat kanseri
5. Mide kanseri
6. Kalın bağırsak (kolon) kanseri
7. Rahim ağzı (serviks) kanseri
8. Lenf bezi tümörleri

Kanser tiplerinin görülme sıklığı açısından kadın ve erkekler farklılık göstermektedir. Coğrafi bölgelere ve ırka göre de kanser sıklığı farklılıklar gösterir. Hem erkeklerde, hem kadınlarda en çok görülen kanser çeşidi, deri kanseridir. Türkiye'de bunu erkeklerde akciğer, prostat, kalın barsak, rektum, mide ve pankreas; kadınlarda meme, akciğer, kalın barsak, rektum, serviks, over, mide ve pankreas kanserleri takip etmektedir.

Son yirmi-otuz yıl içinde, ortalama ömrün uzamasıyla nüfusun içindeki yaşlı sayısının artmasına, aynı zamanda da sigara içenlerin çok sayısında artış olmasına bağlı olarak, kanser hastalıklarının sayısında gözle görülür bir artma olmuştur. Kadınlarda sigara kullanımının yaygınlaşması ile paralel olarak akciğer kanseri sıklığı meme kanserine yaklaşmaktadır.

Risk Faktörleri

Belli bir tür kansere yakalanma olasılığını artıran her şey risk faktörüdür. Sigara, alkol vb. gibi risk faktörleri kontrol edilebilirken, yaş, genetik özellikler gibi bazı risk faktörleri de kontrol edilememektedir. Pek çok risk faktörünün direkt olarak hastalığa neden olup olmadığı bilinmemektedir. Risk faktörleri, doktorların kansere yakalanma olasılığı yüksek kişileri teşhis etmesinde yardımcıdır.

Risk faktörlerinin bilinmesi önemlidir. Akrabalarında kanser öyküsü olan genç insanlar daha yüksek riske sahiptir. Örneğin anne veya kız kardeşinde meme kanseri öyküsü olan bir kadında, aile öyküsü olmayan kadına göre meme kanseri gelişme riski iki kat fazladır. Kanser öyküsü olanların, daha erken dönemde ve daha sık aralıklarla tarama testlerinden geçmesi faydalı olacaktır. Bu kişilerde genetik testlerin yapılmasında önerilmektedir.

Risk faktörleri dört grupta toplanabilir.

1. **Davranışsal Risk Faktörleri:** Sigara içmek, diyet, egzersiz ve alkol tüketimi gibi değiştirebileceğiniz risk faktörleridir. Sigarayı bırakmak veya düzenli egzersizlerle kansere yakalanma riskinizi azaltabilirsiniz.
2. **Biyolojik Risk Faktörleri:** Biyolojik Risk Faktörleri; yaş, cinsiyet ve ırk gibi fiziksel özelliklerdir. Fiziksel ve biyolojik özelliklerin, kanser için risk faktörü olup olmayacağı, kanserin tipine bağlıdır. Belli tip kanserler için risk oluşturabilecek biyolojik ve fiziksel özellikler şunlar olabilir.

Cinsiyet: Bazı kanser türleri cinsiyetle ilişkilidir. Örneğin prostat bezi sadece erkeklerde olduğu için, prostat kanseri erkeklerde görülür. Meme kanseri hem kadın hem de erkeklerde görülebilir, ancak kadınların meme kanserine yakalanma riski daha yüksektir.

Yaş: Pek çok kanser türü yaşlılarda ortaya çıkar. 50 yaşın üstündeki kişilerde kanser görülme riski daha yüksektir.

İrk: Bazı ırklarda belli tip kanserler daha sık görülmektedir. Örneğin Amerikalı zencilerde prostat kanseri daha sık görülür.

Cilt: Sarışınlarda cilt kanseri daha sık görülmektedir.

3. **Çevresel Risk Faktörleri:** Yaşadığınız ya da çalıştığınız çevre koşulları kanser gelişimi için risk faktörü olabilir. Ev ya da iş yerinde bulunan bazı maddeler, kanser riskini artırır. Asbest, radon, hava kirliliği, UV radyasyon, sigaraya maruz kalma çevresel risk faktörlerindendir.

Yine diyetle alınan bazı besinler kanser gelişim riskini artırırken, bazıları da koruyucu olabilmektedir.

4. **Genetik Risk Faktörleri:** Genetik Risk Faktörleri, aileden kalıtsal olarak geçen genlerle ilişkilidir.

Aile üyelerinden birinde genç yaşta kanser teşhis edilen bireylerde, üç veya daha fazla kuşakta aynı tip kanser öyküsü bulunanlarda, anne veya baba tarafından üçten fazla kanser olgusu bulunan kişilerde ve aile bireylerinden birinde iki veya daha fazla farklı tip kanser bulunan bireylerde kanser gelişme riski yüksektir.

Aile bireyleri arasından birden fazla kişide aynı tip kanser olsa bile bu kalıtsal olmayabilir. Kanser kalıtsal olduğundan şüphe ediliyorsa genetik tarama testleri yapılmalıdır.

Sonuç

:

Modern tıptaki gelişmelere rağmen, dünyada ve ülkemizde ölüm nedenleri arasında halen ilk sıralarda yer almasından dolayı kanser önemli bir sağlık sorunudur. Tanısı ve tedavisi farklı uzmanlık dallarının işbirliğini gerektirmektedir. Kanserde erken tanı önemlidir. Türkiye'de özellikle meme, rahim ağzı (serviks) ve bağırsak kanserinin erken tanısı konusunda ulusal tarama programları mevcuttur.

Kanserden korunma kanserin tedavisinden daha önemli bir husustur. Korunmada, yukarıda anlatılan başta sigara ve alkol olmak üzere, kanser yapıcı çevresel etkenlerden uzak durmak önemlidir. Bunun dışında düzenli spor yapmak, aşırı güneşten ışığından sakınmak, özellikle meyve ve sebze ağırlıklı uygun bir diyet uygulamak ve doğal gıdalarla beslenmek kanser sıklığını azaltabilir.