

KANSER FARKINDALIK

EĞİTİMLERİMİZE

HOŐ GELDİNİZ



Dr.Murat Kanlıöz
Genel Cerrahi Uzmanı



HÜCRE NEDİR?

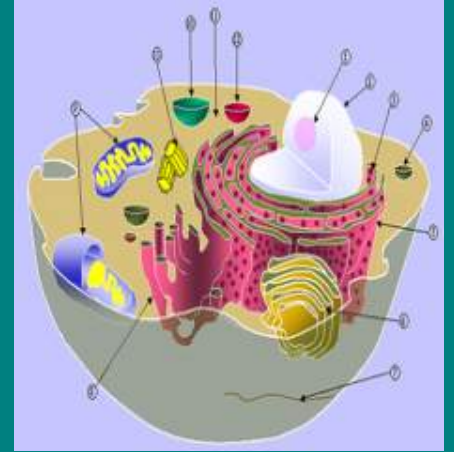
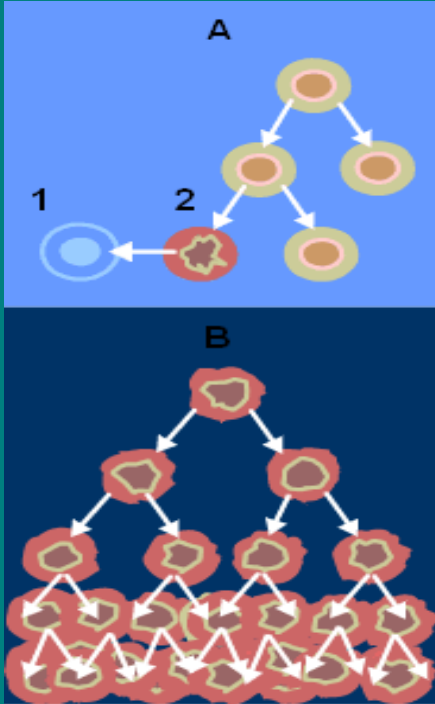
Vücudumuzda tüm organlar hücrelerden oluşur.



Hücreler vücudumuzun en küçük yapıtaşlarıdır.

HÜCRE NEDİR?

Sağlıklı vücut hücreleri bölünebilme yeteneğine sahiptirler.



Her hücrenin hayatı boyunca belli bir bölünebilme sayısı vardır.



KANSER NEDİR?

Hücrelerin kontrolsüz olarak ve sürekli çoğalmaları sonucu oluşan, tedavi edilmediğinde yakındaki ve uzaktaki organlara yayılan bir hastalıktır.

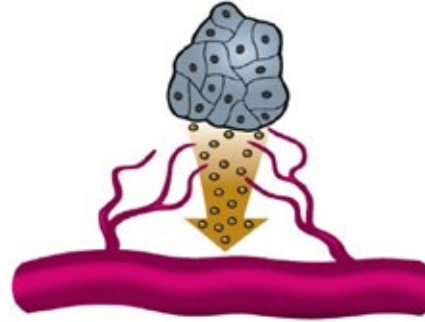


KANSER OLUŞUMU

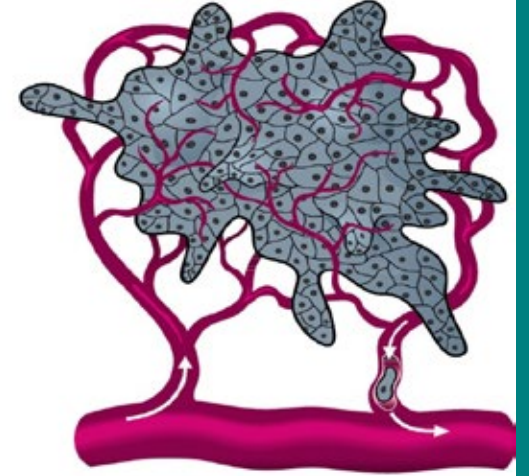
Etkenler ile
hücrenin anormal
çoğalması



Normal
hücre



Tümörün kan
dolaşımı
sisteminden
beslenmesi



Tümörün kan
dolaşım sistemi ile
diğer organlara
hücum etmesi



KANSERİN NEDENLERİ

Sigara

Bazı
Virüsler

Alkol

Radyasyon

Yanlış Beslenme

Kimyasal Maddeler

Hareketsiz Yaşam

Çevre Kirliliği

Aşırı Güneş Işını-Solaryum

Aşırı Röntgen Işını

Genetik ve Yaş



SIGARA

Kanserin en önemli nedeni sigara kullanmaktır.



Sigara dumanına maruz kalmakta sigara içmek kadar risklidir.

SİGARA

Akciğer kanseri başta olmak üzere,

- Gırtlak
- Ağız boşluğu-yemek borusu kanseri
- Mide-barsak kanseri
- Pankreas kanseri
- Böbrek ve mesane kanseri
- Meme ve rahim kanseri

gibi birçok kansere neden olmaktadır.



ALKOL

Alkol tek başına kanser nedeni olmakla birlikte sigara ile alındığında risk daha da artmaktadır.



ALKOL

Alkolün neden olduğu kanserler

- ❑ Karaciğer kanseri
- ❑ Ağız, baş ve boyun kanserleri
- ❑ Yemek borusu kanseri
- ❑ Gırtlak kanseri
- ❑ Kalınbağırsak-rektum kanseridir



YANLIŞ BESLENME

Yanlış beslenme birçok hastalığa neden olmakla birlikte kanserin de başlıca nedenleri arasındadır.





YANLIŞ BESLENME

□ Hayvansal gıdaların fazla tüketimi meme, rahim, prostat, kalınbarsak-rektum, pankreas ve böbrek kanserine neden olmaktadır.



Yağsız et tüketimi kanser riskini arttırmaz.

YANLIŞ BESLENME



Hayvansal besinlerin yanlış hazırlanması kansere neden olmaktadır.

Kızartılmış et,
Tütsülenmiř et,
Kömür ateşinde pişirilmış et, balık



Fazla yağ tüketimi meme, prostat, testis, rahim, pankreas, kalın barsak-rektum kanser riskini arttırmaktadır.

Özellikle;

- ❑ Kızartmaların fazla tüketimi
- ❑ Sıvı yağ yerine katı yağların tüketimi
- ❑ Kanserden koruyucu yağların kullanılmaması (zeytinyağı gibi...)



YANLIŞ BESLENME

- ❑ Tuz ve salamura gibi tuzlu gıdaların fazla tüketimi mide kanseri riskini arttırmaktadır.



- ❑ Şekerli gıdaların fazla tüketimi (özellikle çay şekeri) kolon, rektum ve pankreas kanseri riskini arttırmaktadır.





YANLIŞ BESLENME

- Hazır gıdalarda bulunan koruyucu katkı maddeleri kanser oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir.



Katkı maddeleri mide ve yemek borusu kanserlerini arttırmaktadır.

Ör: Salam, sosis, cips, bisküvi gibi...



YANLIŞ BESLENME

- Az posalı beslenme kanser riskini arttırır.



Posalı yiyeceklerin tüketimi kalınbarsak-
rektum kanserlerini önlemektedir.



YANLIŞ BESLENME

□ İyi koşullarda depolanmayan tahıllarda, kurutulmuş meyvelerde, peynirlerde oluşan zararlı küfler yemek borusu ve karaciğer kanserine neden olmaktadır.





YANLIŞ BESLENME

Besinlerin sağlıksız koşullarda saklanması, özellikle salça, pekmez gibi besinleri boş deterjan ve ilaç kutuları, plastik kaplarda saklanması kansere neden olmaktadır.





YANLIŞ BESLENME

- ❑ Sebze, meyve tüketiminin az olması,
- ❑ Vitaminden zengin gıdaların tüketilmemesi kanserin oluşumunu arttıran faktörlerdir.



Beslenmede Nelere Dikkat Etmeliyiz

- ❑ Doğru ve dengeli beslenmeliyiz.
- ❑ Besinleri saklamak için özel yapılmış kaplarda (boyalı olmayan cam kaplar gibi), küf oluşmayacak şekilde uygun ısıda ve sürede saklanmalıdır.

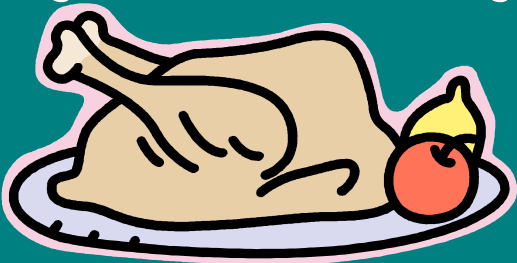


Beslenmede Nelere Dikkat Etmeliyiz

□ Besinleri doğru şekilde pişirmeliyiz.

Kızartma, tüksüleme, mangal yerine fırında pişirme, haşlama gibi yöntemler kanser etkenlerinin oluşumunu önler.

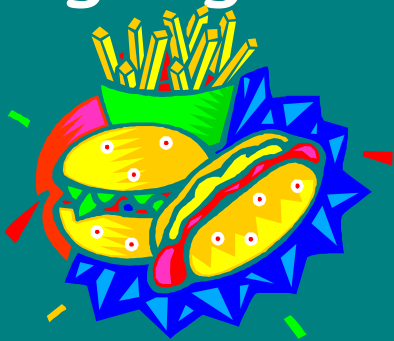
Besinleri hatalı pişirme vitamin kaybına yol açar. Ör: Haşlayıp suyunu dökme...



Beslenmede Nelere Dikkat Etmeliyiz

□ Hazır gıda kullanımını azaltmalıyız.

Özellikle çocuklarımızın hazır gıdalara yönelmesini önlemeli, beslenmelerinde doğal gıdalara yer vermeliyiz.



Beslenmede Nelere Dikkat Etmeliyiz

□ Tuzu daha az tüketmeliyiz.

Turşu, ketçap, hardal, salamura zeytin gibi tuzu fazla olan besinlerden kendimizi ve çocuklarımızı uzak tutmalıyız.

Masada tuz bulundurmamalıyız.



Beslenmede Nelere Dikkat Etmeliyiz

- ❑ Posalı gıdaların tüketimini arttırmalıyız.
- ❑ Sebze ve meyve tüketimini arttırmalıyız.

Özellikle; ağız, yemek borusu, akciğer, mide, kolon ve rektum kanserlerinin oluşumunu önlemektedir.





HAREKETSİZ YAŞAM

□ Hareketsizlik sağlığımızı birçok yönden olumsuz etkilemektedir.

Günlük düzenli yapılan aktiviteler kolon, meme ve akciğer kanserine karşı koruyucudur.





HAREKETSİZ YAŞAM

Hareketsizlik şişmanlığın bir nedenidir ve şişmanlığın neden olduğu kanser risklerini de arttırmaktadır.

Aşırı kilolu bireylerde özellikle meme kanseri, kalınbağırsak-rektum ve kan kanseri daha fazla görülmektedir.

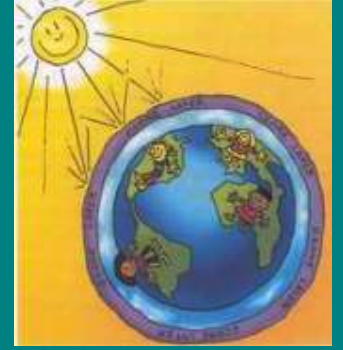




AŞIRI GÜNEŞ IŞINI

- Ozon tabakasının incelmesi ultraviyole ışınlarının zararlı etkilerini artırmıştır.

Fazla güneş ışınına maruz kalma cilt kanserine neden olmaktadır.



- Fazla solaryuma girmekte cilt kanserine neden olmaktadır.

VİRÜSLER

- Helicobacter Pylori

Mide kanseri

- Hepatit C Virüsü

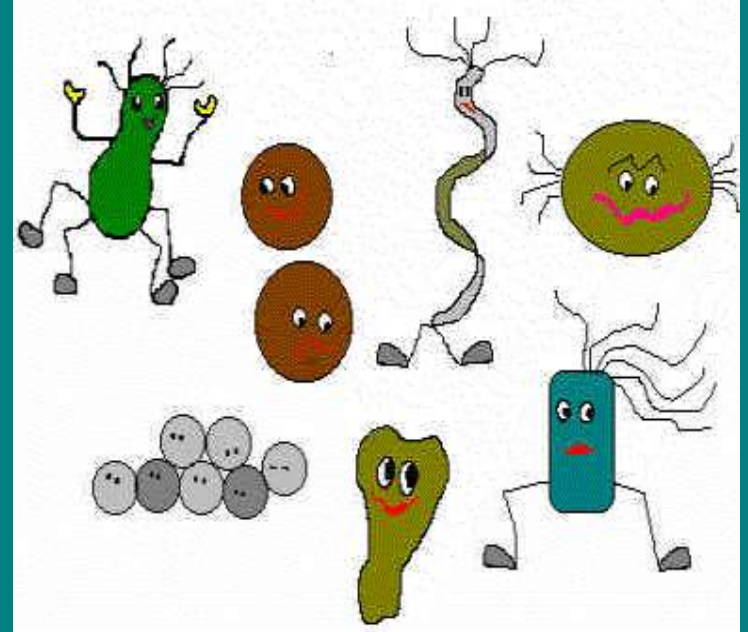
Karaciğer kanseri

- Epstein-Barr Virüsü

Lenf kanseri

- Papilloma Virüsü

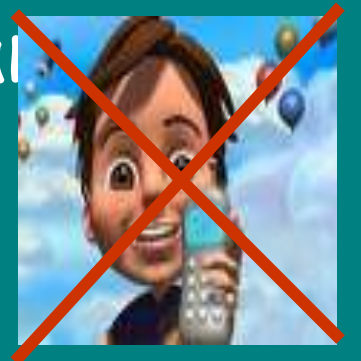
Serviks kanseri riskini artırır



RADYASYON

□ Röntgen gibi radyasyona neden olan etkenlere fazla maruz kalma kanser nedenidir.

Fazla cep telefonu kullanmakta kanser etkenlerindedir.





KİMYASAL MADDELER

□ Endüstride kullanılan bir çok kimyasal ajanın, kanser yapıcı özelliği vardır.

Kimyasal maddeler akciğer, kemik iliği, prostat, cilt, mesane, burun-sinüs kanserine neden olmaktadır.

(Plastik maddeler, temizlik maddeleri, böcek ve tarım ilaçları...)



ÇEVRE KİRLİLİĞİ

Hava kirliliğine neden olan etkenler, çöpler, sanayi atıkları gibi nedenler kanserin oluşum riskini arttırmaktadır.





GENETİK VE YAŞ

- ❑ Ailede kanser öyküsü risk faktörüdür. Birinci derece akrabalarında kanser öyküsü olan bireylerde kanser görülme sıklığı diğer insanlara göre daha fazladır.
- ❑ Yaş ilerledikçe kanser riski artmaktadır.



BELİRTİLER

- Vücudumuzda elle hissedilen şişlikler
- Siğil ve benlerde belirgin değişiklik



BELİRTİLER

□ Beklenmeyen kanama
ve akıntılar



□ Uzun süren ses kısıklığı
ve öksürük



- Uzun süren, iyileşmeyen yaralar
- Yutma güçlüğü veya hazımsızlık

BELİRTİLER



BELİRTİLER

□ Tuvalet alışkanlıklarında
ani değişiklik



□ Açıklanamayan
kilo kaybı





BU DEĞİŞİKLİKLER GÖRÜLDÜĞÜNDE
BİR HEKİME
BAŞVURMAYI İHMAL ETMEYİNİZ.



KADINLARDA SIK GÖRÜLEN KANSER TÜRLERİ

- ❑ Meme Kanseri
- ❑ Rahim-Yumurtalık Kanseri
- ❑ Mide-Bağırsak Kanseri
- ❑ Akciğer Kanseri



ERKEKLERDE SIK GÖRÜLEN KANSER TÜRLERİ

- ❑ Akciğer Kanseri
- ❑ Prostat Kanseri
- ❑ Mide Kanseri
- ❑ Bağırsak Kanseri



KANSER VE TEDAVİ

- Cerrahi,
- Radyoterapi,
- Kemoterapi,
- Hormonoterapi,
- İmmünoterapi,

başlıca tedavi yöntemleridir.



KANSERDEN KORUNMA

- ❑ Kanser yapıcı etkenlerden uzak durmalıyız, çocuklarımızı da uzak tutmalıyız.
- ❑ Dengeli ve doğru beslenmeliyiz.
- ❑ Bol sebze ve meyve tüketmeliyiz.

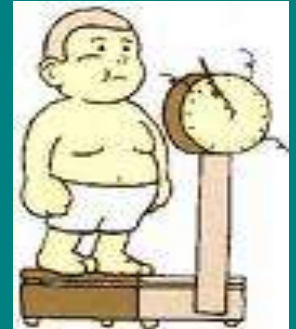


KANSERDEN KORUNMA

□ Düzenli egzersiz yapmalıyız,
çocuklarımızın fiziksel aktivitelerini
desteklemeliyiz.



□ İdeal kilomuzu korumalıyız.

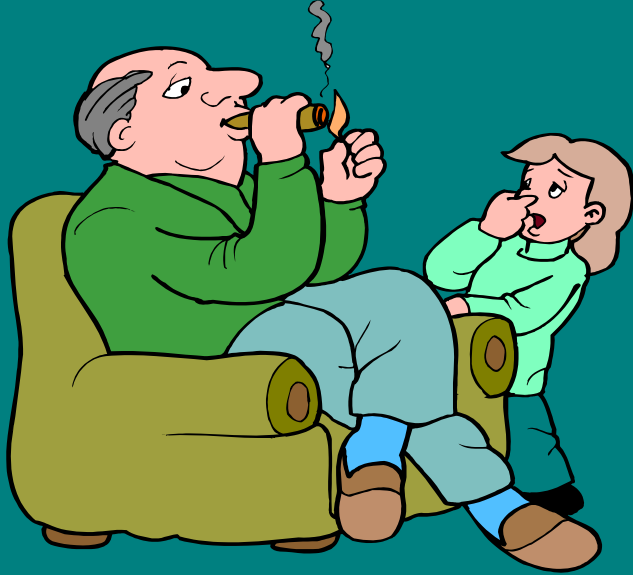




Sigara ve tütün kullanmayınız.
Sigara kullanılan yerlerde bulunmayınız.



Çocuklarınızı sigara dumanına maruz
bırakmayınız.



☐ Güneşin ultraviyole ışınlarına maruz kalmayınız.



☐ Çocuklarınızı ve kendinizi fazla güneşte kalmaktan koruyunuz.

KANSERDEN KORUNMA

- Çocuklarınızın, yaz aylarında 11.00-15.00 arası güneşe çıkarken koruyucu kremler sürmelerini ve geniş kenarlı şapka takmalarını sağlayınız.

- Güneşte yanmaktan kaçınınız.



- Solaryumu tercih etmeyiniz.



Hava ve çevre kirliliğine neden olan sanayi tesislerinden uzak durunuz.



Hem kendimiz hem de çocuklarımızın geleceği için çevremizi korumalıyız.

□ Gerekmedikçe röntgen filmi çekmeyiniz.



Cep telefonunun radyasyon etkisinden kendimizi ve çocuklarımızı korumalıyız.



- Düzenli sağlık kontrollerinizi, rutin tetkiklerinizi, özel muayeneleri(örneğin kadınlar için jinekolojik muayene, erkekler için prostat muayenesi) yaptırınız.



ERKEN TANININ AVANTAJLARI

- ❑ Tedavi şansını arttırır.
- ❑ Tedaviyi kolaylaştırır.
- ❑ Tedavi giderlerini azaltır.
- ❑ Doku ve organ kaybını en aza indirir.





TARAMA NEDİR

- Herhangi bir şikayeti olmayan, rutin yıllık klinik muayeneleri normal bulunan, taranan hastalık açısından risk faktörü bulunmayan kişilere hastalık belirti vermeden önce **belli yaşlarda belli aralıklarla** önerilen **belirli tarama testlerinin** yapılmasıdır.

ERKEN TANI İÇİN UYGULANAN TARAMALAR



Kanser tipi	Kimler	Test ya da işlem	Sıklık
Meme	Kadınlar	KKMM Klinik meme muayenesi Mamografi	20 yaştan sonra her ay 20 yaştan yılda bir 40 lı yaşlarda bir kontrol mamografisi 50-69 yaş arası 2 yılda bir mamografi
Serviks	Kadınlar	Pap Smear testi	30 yaştan sonra 5 yılda bir 65 yaştan sonra üst üste 2 smear testi negatif çıkanlara taramaya devam edilmez
Kolon-Rektum	Kadın /Erkekler	Gaytada(dışkıda) gizli kanı Kolonoskopi	50 yaştan sonra yılda bir dışkıda gizli kan 10 yılda bir kolonoskopi

- Riskli gruplarda taramalar daha erken yaşta başlayabilmektedir, bu durumda uzmana danışılmalıdır.

KANSER İLE SAVAŞ

Kansere neden olan etkenlerin yok edilmesi,
Sağlıklı kişilerin düzenli taranması,
Erken teşhis ve uygun tedavi
kansere ile savaşın temel ilkeleridir.



Kanserde Erken Teşhis Hayat
Kurtarabilir.





KANSER KADER DEĞİLDİR

SLOGANIMIZ

"SAKIN GEÇ KALMA
ERKEN GEL"

TEŐEKKÜR EDER SAĞLIKLI

GÜNLER DİLERİM

Dr Murat Kanlıöz

Genel Cerrahi Uzmanı

