



KOLOREKTAL (KALIN BAĞIRSAK) KANSERİ FARKINDALIK AYI

Her yıl Mart ayı boyunca 81 ilimizde; Kalın bağırsak(Kolorektal) kanseri farkındalığını artırmak, kalın bağırsak kanseri taramasının önemini vurgulamak ve kişinin kalın bağırsak, rektum veya anüs kanserine yakalanma riskini azaltabilecek sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını teşvik etmek için çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmektedir.

Sağlık konusunda bilinçlendirme ve farkındalık kampanyaları kapsamında, “Kalın Bağırsak Kanseri Farkındalık Ayı” önemli bir girişim olarak öne çıkmaktadır. Kalın bağırsak kanseri çok sayıda yaşamı etkilemekte, erken teşhis ve eğitimi çok önemli kılmaktadır. Bu ay, sağlığınıza öncelik vermemiz, taramaların ve önleyici tedbirlerin önemini duyurmamız için bir fırsat olarak görülmektedir. Mart ayı, kalın bağırsak kanserine yönelik, önleme, erken teşhis ve tedavi seçeneklerini vurgulayarak, düzenli farkındalık faaliyetlerinin önemini ifade etmenin, erken teşhisle kurtarılan hayatların gayreti içinde sürekli araştırma ve eğitim için bir araya gelmenin zamanıdır.

Kalın bağırsak kanserleri dünyada ve ülkemizde yaygın görülen kanser türleri arasında yer almaktadır. Dünya çapında bir yıl içerisinde 1,9 milyon (%9,6) yeni kalın bağırsak kanseri vakası ve 903 bin (%9,3) kalın bağırsak kanseri kaynaklı ölüm vakası tespit edilmiştir.

Avrupa, Kuzey Amerika, Rusya Avustralya ve Yeni Zelanda 'da görülme sıklığı Asya ve Afrika bölgelerine göre daha yüksektir. Bu coğrafi farklılığın önemli etkenlerinin; beslenme tarzı, çevresel maruziyet ve genetik yatkınlık olduğu düşünülmektedir. 40 yaşın altında kalın bağırsak kanseri nadirken, 40-50 yaştan sonra görülme sıklığı artmaya başlamaktadır. Kalın bağırsak kanseri vakalarının %85'i 50 yaş ve üzerindedir.

Türkiye Birleşik Veri Tabanına göre, ülkemizde bu kanser türleri hem erkeklerde hem de kadınlarda 3. sırada yer almaktadır. Erkeklerde görülme sıklığı yüz binde 25,5 kadınlarda ise 15,0 dır. Bir yılda yaklaşık 20 bin kişi kalın bağırsak kanseri tanısı almaktadır. Kalın bağırsak kanseri evreleri incelendiğinde vakaların %20,9'unun uzak evrede olduğu görülmektedir.

Erken evrede teşhis edildiğinde büyük ölçüde tedavi edilebilir bir hastalık olan kalın bağırsak kanserlerinde tarama programlarının uygulanması ile söz konusu hastalığın görülme sıklığı ve ölüm oranı üzerinde çok olumlu kazanımlar sağlandığı yapılan birçok çalışma ile ortaya konmuştur.

Kalın bağırsak kanserlerinin taranmasındaki temel amaç; ülke çapında oluşturulan ulusal bir tarama programını hedef popülasyona uygulayarak kalın bağırsak patolojilerini henüz kanser öncesi dönemde erken evrede tespit etmenin yanı sıra etkin ve basit tedavi yöntemleriyle invaziv kanser sıklığı ile buna bağlı morbidite ve mortaliteyi azaltmaktır. Bu yolla olası karmaşık ve pahalı tedavi gereksinimlerinin de önlenmesi hedeflenmektedir. Gerek yaşam kalitesini arttırdığı gerekse yaşam süresini uzattığı bilindiğinden, **kalın bağırsak tarama programı** Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen kanser tarama programları içerisinde yer almaktadır.



Ülkemizde de Kalın Bağırsak Kanseri Taraması Ulusal Standartları belirlenerek uygulamaya konulmuştur. 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkek nüfusa Toplum Sağlığı Merkezlerine (TSM) bağlı olarak faaliyet göstermekte olan; Kansер Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)'nde **Gaitada Gizli Kan** kiti yardımıyla hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak tarama yapılmaktadır. Tarama kapsamında bu yaş grubundaki kişilere ayrıca 10 yılda bir **kolonoskopi** yapılması önerilmektedir. Tarama sonucunda Gaitada Gizli Kan Testi (GGKT) pozitif olan kişiler ileri tetkik amacıyla ikinci/üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.

Kalın Bağırsak Kanseri Risk Faktörleri

Kalın bağırsak gelişme riski hem çevresel hem de genetik faktörlerden kaynaklanır.

Kalın bağırsak kanserinin değiştirilebilir risk faktörleri şunları içermektedir:

- Aşırı kilolu veya obez olmak (Dünyada bir yılda ortalama 110 bin vakanın obeziteye bağlı gerçekleştiği tahmin edilmektedir.)
- Fiziksel olarak aktif olmamak
- Fazla miktarda işlenmiş (sosis, salam ve benzeri) veya işlenmemiş kırmızı et (sığır, kuzu, karaciğer ve benzerleri) tüketimi
- Tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı
- Alkol kullanımı (Dünyada bir yılda ortalama 160 bin vakanın alkol kullanımına bağlı gerçekleştiği tahmin edilmektedir.)
- Diyabet ve insülin direnci varlığı
- Kolesistektomi

Kalın bağırsak kanserinin değiştirilemez risk faktörleri arasında ise şunlar yer almaktadır:

- Cinsiyet (hem insidans hem de ölüm oranları erkeklerde kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksektir.)
- İleri yaş
- İrk ve etnik köken
- Kişide kalın bağırsak poliplerinin veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün bulunması



- Kişide inflamatuvar bağırsak hastalığı (Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı) öyküsünün varlığı
- Ailede kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün olması
- Kalıtsal bir sendromun varlığı (Lynch Sendromu, adenomatöz ve hamartomatöz polipozis sendromları vb)
- Tip 2 diyabet hastası olunması
- Akromegali varlığı
- Böbrek transplantasyonu geçirmiş olmak
- Androjen yoksunluğu tedavisi almış olmak
- Kistik fibrozis varlığı
- Abdominopelvik radyasyon öyküsünün olması.

Kalın Bağırsak Kanser Belirtileri

Kalın bağırsak kanseri, tümörün bulunduğu bağırsak bölgesine göre farklı belirtiler gösterebilir fakat hiçbir belirti vermeden de oluşabilir. Belirti göstermesi durumunda bulunduğu bölgeye göre farklı şikayetlere sebep olur. Belirtilerin silik olması, sinsi ilerleyişi sebebiyle tarama programları özellikle önem arz eder.

Tüm görülebilecek belirtiler genel olarak şunlardır:

- Bağırsak alışkanlıklarında ishal-kabızlık gibi değişikliklerin meydana gelmesi ve bu değişikliklerin birkaç günden uzun sürmesi
- Bağırsakta tam boşalmama hissi
- Parlak ya da koyu kırmızı kanla karakterize rektal kanama
- Dışkının koyu kahverengi veya siyah görünmesine neden olabilecek kanın varlığı
- Karında şişkinlik, kramp tarzında ağrı veya gaz şikâyeti
- Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı
- Kansızlık (Anemi), halsizlik, yorgunluk
- Ağrılı dışkılama
- Kitle



Kalın Bağırsak Kanseri Tanısı

Diğer bazı kanserlerde olduğu gibi Kalın bağırsak kanserleri de genellikle iyice büyüye kadar belirti vermezler. Bu sebeple amaç, daha belirti vermezken tümörü ortaya koymak olmalıdır. Belirtiler gelişmeden önce bir kişinin kanser için taraması, poliplerin ve kanserin erken tanınmasında yardımcı olur. Poliplerin erkenden tanınıp çıkartılması kolorektal kanser gelişimini önleyebilir. Erken tanı konulduğunda kolorektal kanserin tedavisi de daha etkin olabilmektedir. Bu nedenle, genel olarak 50 yaş üstü kişilerde taramaya başlanmalı, kolorektal kanser için artmış riski olan kişilerde ise tarama programına daha erken yaşlarda başlanmalıdır.

Dışkıda gizli kan saptanıp kolonoskopi yapılan kişilerde henüz kanserleşmemiş polip halindeki tümörler tespit edilerek kanser gelişmesi önlenbildiği gibi kanser gelişmiş olan olgularda da erken teşhis ile yaşam süresi ve kalitesi artmaktadır.

Kalın Bağırsak Kanseri Tedavisi

Erken evre Kalın bağırsak kanserinin temel tedavisi cerrahi girişimdir. Kalın bağırsak kanseri tedavisinde "kolektomi" adı verilen cerrahi işlem uygulanır. Kolektomi, kalın bağırsağın bir kısmının ameliyatla çıkarılması anlamına gelmektedir. Tümör içeren bağırsak bölümü ve bu bölüme komşu lenf bezleri bu işlemde çıkarılmaktadır.

Kalın bağırsak kanserinin tedavisinde hastalığın evresine göre kemoterapi, Radyoterapi hedefe yönelik ilaçlar ve immunoterapi seçenekleri mevcuttur.

Kalın Bağırsak Kanserinden Korunma Stratejileri

Kalın bağırsak kanserini önlemek için atılması gereken en önemli adımlardan biri tarama programı olmakla birlikte, aşağıdaki sağlıklı yaşam davranışlarını uygulamak da diğer birçok kanserden olduğu gibi kolorektal kanserlerden korunmada önemlidir:

- Sağlıklı kiloda olmak ve bunu sürdürmek
- Kırmızı ve işlenmiş et tüketimini sınırlandırmak ve daha fazla taze sebze, meyve ve tam tahıl ürünü tüketmek.
- Posa içeriği yüksek besinlerin tüketimini artırmak. (Posa içeriği en yüksek besinler sırasıyla; kuru baklagiller, tahıllar ve sebze-meyvelerdir.)
- Günde 30-60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak (tempolu yürüyüş, bisiklete binmek gibi)
- Sigara ve alkol kullanmamak.



Mart ayı **Kalın Bağırsak Kanseri Farkındalık Ayı** olarak tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de çeşitli etkinliklerle konuya ilişkin farkındalık faaliyetleri, umut, tedbir ve proaktif sağlık önlemleri mesajlarıyla halka ışık tutacak çalışmalar yürütülmektedir.

Bu önemli farkındalık ayının bir parçası olmak için aşağıdaki unsurlara dikkat edilmelidir:

- **Taramanızı yaptırın:** Uygunsanız veya risk altındaysanız, Kalın bağırsak kanseri taraması yaptırmaya öncelik verin. Sevdiklerinizi de aynısını yapmaya teşvik edin.
- **Mavi Giyin:** Desteğinizi göstermek ve iletişimi görünür kılmak için özellikle mavi rengi giysilerinizde veya uygun bulduğunuz şekilde kullanın.
- **Etkinliklere Katılın:** Kalın bağırsak kanseri farkındalığına yönelik eğitimlere, seminerlere ve yerel etkinliklere katılın veya bunları düzenleyin.
- **Hikâyeleri Paylaşın:** Siz veya tanıdığınız biri Kalın bağırsak kanserinden etkilendiyse, deneyimlerinizi paylaşmak başkaları için eğitici ve hayatlarını kolaylaştırıcı katkı sağlayabilir.

Bu kapsamda kalın bağırsak kanseri farkındalık ayı için 2024 yılı temaları;

1. ‘‘Kalın Bağırsak Kanserinden Korunmak Sizin Elinizde;
Sağlıklı beslenin,
Egzersiz yapın,
Tarama Testlerinizi İhmal Etmeyin.’’
2. Kalın bağırsak kanserinden önce, sağlığınız için test yaptırın.
3. Kalın bağırsak kanseri için en önemli risk; taramayı ertelemektir!
4. Kalın bağırsak kanseri çok yavaş ilerlediği için kanser öncesi oluşumları tarama ile saptamak mümkündür.
5. Tarama, kanser öncesi poliplerin saptanması ve çıkarılması ile sizi kalın bağırsak kanserinden korur!
6. Ailenizden hiç kimsede kalın bağırsak kanseri olmaması, kolonoskopiden kaçınma mazeretiniz olmasın! İlk kez sizde olup olmadığını ancak tarama yaptırarak öğrenebilirsiniz.
7. Kalın bağırsak kanseri sadece erkeklerin hastalığı değildir! Cinsiyet seçmez!
Öğrenmenin tek yolu düzenli tarama yaptırmaktır.