

KALIN BAĞIRSAK (KOLOREKTAL) KANSERİ FARKINDALIK AYI

Ülkemizde kalın bağırsak kanserleri tüm kanserler içerisinde üçüncü sırada yer almaktadır. Her yaşta görülebilmelerine rağmen en sık 50 yaşından sonra gözlenmektedir. Kolorektal kanser yakındaki lenf bezlerine ulaşabilirse diğer bezlere, karaciğer ve uzak organlara ulaşabilir.

Dünya çapında 1 milyon 849 bin 510 kişiye kolorektal kanser tanısı konulmuş, 880 bin 792 kişinin de söz konusu kanser nedeni ile hayatını kaybetmiştir. Kolorektal kanserlerin taranmasındaki temel amaç ülke çapında oluşturulan ulusal bir tarama programını hedef popülasyona uygulayarak, kolorektal patolojileri henüz premalign veya erken evrede iken tespit etmek, etkin ve basit yöntemlerle tedavi etmek suretiyle de invazif kanser sıklığını, buna bağlı morbidite ve mortaliteyi düşürerek olası karmaşık ve pahalı tedavileri önlemektir. Gerek yaşam kalitesini arttırdığı gerekse de süresini uzattığı için tarama programı Dünya Sağlık Örgütü tarafından da önerilen üç programdan birisidir.

Risk Faktörleri

Kalın bağırsak kanserin değiştirilebilir risk faktörleri şunlardır:

Aşırı kilolu veya obez olmak
Fiziksel olarak aktif olmamak
Fazla miktarda işlenmiş (sosis, salam ve benzeri) veya işlenmemiş kırmızı et (sığır, kuzu, karaciğer ve benzerleri) tüketimi
Sigara dahil bütün ürünlerinin kullanımı
Fazla alkol kullanımı

Kalın bağırsak kanserin değiştirilemez risk faktörleri şunlardır:

İleri yaş
Kişinin kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri öyküsü olması
Kişinin inflamatuvar bağırsak hastalığı (Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı) öyküsü olması
Ailede kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri öyküsü
Kalıtsal bir sendromun olması
Tip 2 diyabet hastası olma

Belirtiler

Kalın bağırsak kanserlerinde en sık görülen belirtiler şunlardır;
Bağırsak alışkanlıklarında ishal-kabızlık gibi değişikliklerin meydana gelmesi ve bu değişikliklerin birkaç günden uzun sürmesi
Bağırsakta tam boşalmama hissi
Dışkıda kan (parlak ya da koyu kırmızı), veya dışkı renginde koyulaşma
Karında şişkinlik, kramp tarzında ağrı veya gaz şikayeti
Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı
Güçsüzlük ve yorgunluk

Tanı

Diğer kanserlerde olduğu gibi kolon kanserleri de iyice büyüene kadar belirti vermezler. Bu nedenle amaç, daha kanser belirti vermezken tümörü ortaya koymak olmalıdır. Belirtiler gelişmeden önce bir kişinin kanser için taranması poliplerin ve kanserin erken tanınmasında

yardımcı olur. Poliplerin erkenden tanınıp çıkartılması, kalın bağırsak kanseri önleyebilir. Erken tanı konulduğunda, kalın bağırsak kanserin tedavisi daha etkin olabilir. Bu nedenle, 50 yaş üstündeki kişiler taranmalı ve kalın bağırsak kanser için artmış riski olan kişiler ise daha erken tarama programına alınmalıdır.

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.

Ülke genelinde kalın bağırsak kanser taramaları; 50-70 yaş arasında kadın ve erkek nüfusa Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezlerinde (ASM) gaitada gizli kan kiti yardımıyla hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak yapılmaktadır. 50-70 yaş arasında her 10 yılda bir de kolonoskopi ile tarama önerilmektedir.

Tedavi

Kalın bağırsak kanserinde cerrahi, ilaç tedavisi (kemoterapi) ve ışın tedavisi (radyoterapi) gibi farklı tedavi seçenekleri uygulanmaktadır.

Korunma

Kalın bağırsak kanserini önlemek için atılması gereken en önemli adımlardan biri tarama olmakla birlikte aşağıdaki sağlıklı yaşam davranışlarını uygulamak da sadece kalın bağırsak kanserinden korunmada değil birçok kanserden korunmada da önemlidir:

Sağlıklı kiloda kalmak ve bunu sürdürmek

Taze meyve ve sebze ağırlıklı beslenmek.

Posa içeriği yüksek besinlerin tüketimi artırmak. Posa içeriği en yüksek besinler sırasıyla; kuru baklagiller, tahıllar, sebze-meyvelerdir.

Günde 30-60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak (tempolu yürüyüş, bisiklete binme gibi)

Sigara ve alkol kullanmamak