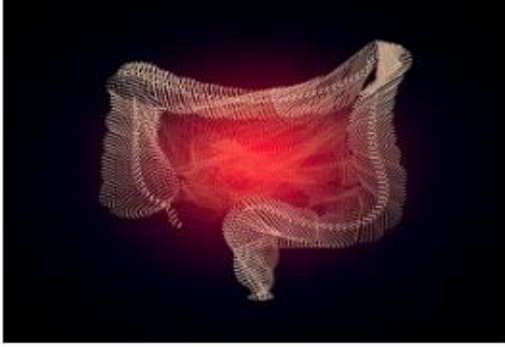


Kalın Bağırsak Kanseri (Kolorektal Kanser)



Kalın Bağırsak Kanseri (Kolorektal Kanser)

Kalın Bağırsak Kanseri (Kolorektal Kanser)

Kanser hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır. Ülkemizde kalın bağırsak kanserleri, tüm kanserler içerisinde üçüncü sırada yer almaktadır.

Risk Faktörleri

Kalın bağırsak kanserinin 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) tüketmek
- Sigara dahil tütün ürünlerini kullanmak
- Fazla miktarda alkol almak

Kalın bağırsak kanserinin değiştirilemez risk faktörleri şunlardır:

- Yaş alma: Yaş arttıkça kalın bağırsak kanseri riski artmakta
- Kişinin kalın bağırsak polipleri olması
- Kişinin inflamatuvar bağırsak hastalığı (Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı) olması
- Kişinin daha önceden kalın bağırsak kanseri geçirmesi
- Ailede kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri olması
- Kalıtsal bir sendromun olması (ailesel adenomatöz polipozis ve kalıtımsal polipozis dışı kolon kanseri (Lynch sendromu) gibi)
- Tip 2 diyabet hastası olması

Belirtiler

- Bağırsak alışkanlıklarında ishal-kabızlık gibi değişikliklerin olması ve bu değişikliklerin birkaç günden uzun sürmesi
- Bağırsakların tam boşalmadığı hissi
- Dışkıda kan (parlak ya da koyu kırmızı) görülmesi ve/veya dışkı renginde koyulaşma
- Karında şişkinlik, kramp tarzında ağrı veya gaz şikâyeti
- Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı
- Güçsüzlük ve yorgunluk

Tanı

Genellikle hastalık ilerleyince belirti vermektedir. Bu yüzden tarama, polipleri ve kanseri erken teşhis edebilmek açısından çok önemlidir. Tarama ile kanserleşmemiş polip halindeki tümörler tespit edilip çıkarılarak kanser gelişmesi önlenir, kanser gelişmiş olan olgularda ise, erken teşhis ile yaşam süresi ve kalitesi artırılır.

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 ile hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak yapılmaktadır. 50-70 yaş arasında kişilere, her 10 yılda bir de kolonoskopi ile tarama önerilmektedir.

Ailede kalın bağırsak polipleri, kalın bağırsak kanseri, ülseratif kolit, Crohn Hastalığı ya da kalıtsal polipozis veya polipozis dışı sendrom öyküsü olan bireylerde 40 yaşından itibaren taramaya başlanmaktadır.

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;

- Sağlıklı kiloda kalmak ve bunu sürdürmek
- Taze meyve ve sebze ağırlıklı beslenmek
- Posa içeriği yüksek besinlerin tüketimini 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