

HEPÝMÝZ HASTAYIZ / Sefa KOYUNCU

Ekleyen Üçüncü Yeni
Salý, 08 Pubat 2011
Son Güncelleme Salý, 08 Pubat 2011

SEFA KOYUNCUÜRKÜTEN RAPOR: %70’ÝMÝZ KÝLOLUSADLIĐIMIZI KAYBETTÝK Meclis Arařtırma Komisyonu’nun 4 ay süren “Kanser arařtırması” sađlýmýzda tehlike çanlarýnýn çaldýđýný ortaya koydu. bilinçsiz sanayileşme ve çevre kirliliđinin getirdiđi olumsuz hayat partlarýnýn bedelini ađyr ödediđimiz konusunda önemli ipuçları Gelecek nesillerin sađlıklı yetiřmesi için acil tedbirler alınması istenen TBMM raporunda, kanser ve obezitenin önüne geçilmesi yapılmaması gerekenler sıralandı.

HEPÝMÝZ HASTAYIZ

TBMM Kanser Araştırma Komisyonu raporu korkunç gerçeği ortaya koydu: Türkiye’de insanların yüzde 35’i kilolu, yüzde 35’i obez, geri kalan % 30’ü ise sağlıklı.

SEFA KOYUNCU

Türkiye-08 Pubat 2011 Salý
sefa.koyuncu@tg.com.tr

ÜRKÜTEN RAPOR: %70’ÝMÝZ KÝLOLU

SADLIĐIMIZI KAYBETTÝK

Meclis Arařtırma Komisyonu’nun 4 ay süren “Kanser arařtırması” sađlýmýzda tehlike çanlarýnýn çaldýđýný ortaya koydu. Özellikle bilinçsiz sanayileşme ve çevre kirliliđinin getirdiđi olumsuz hayat partlarýnýn bedelini ađyr ödediđimiz konusunda ipuçları verdi. Gelecek nesillerin sađlıklı yetiřmesi için acil tedbirler alınması istenen TBMM raporunda, kanser ve obezitenin önüne geçilmesi için yapılmaması gerekenler sıralandı.

Doç.Dr. Kemalettin Aydın

ÇARPICI RAKAMLAR

TBMM Kanser Araştırma Komisyonu raporundan çarpıcı sonuçlar çıktı: Türkiye’de insanların yüzde 35’i kilolu, yüzde 35’i obez, sadece geriye kalan yüzde 30’ü sağlıklı.

KANSER HIZLA ARTIYOR

Ülkemizde her sene yaklaşık 150 bin yeni kanser vakası tespit ediliyor. Her gün 200 kişi kanser ve sigaraya bağlı hastalıklarda ölüyor ki, bu, günde iki uçak düşüyor demektir.

TBMM Kanser Arařtırma Komisyonu Bařkanı Kemalettin Aydın, Türkiye’de insanların yüzde 35’inin fazla kilolu, yüzde 35’inin de obez olduđunu, yalnızca geri kalan yüzde 30’lük bölümün sađlıklı kiloda bulunduđunu söyledi. TBMM’de bir basın toplantısı düzenleyerek, komisyonun dört aylık çalıřma sonunda 800 sayfalık bir kanser raporu hazırladıđýný ve raporun önümüzdeki günlerde Meclis Bařkanlıđına sunulacađýný belirten AK Parti Gümüşhane milletvekili Doç. Dr. Kemalettin Aydın, kanserle mücadele kapsamında özellikle kanserin en önemli sebepleri arasında yer alan obezitenin önüne geçilmesi ve bunun için de öncelikle, beslenme alışkanlıklarýnýn deđiřtirilmesi, fiziksel aktiviteye daha fazla önem verilmesi gerektiđini vurguladı. Kanser Erken Teřhis Tarama ve Eđitim Merkezlerinin (KETEM) sayýlarýnýn artırılması isteyen Aydın, YÖK’ün daha fazla sayýda onkolog yetiřtirmek için acil tedbir alması, yetiřmiř personel sayýsýnýn artırılması ve Türkiye’de kansere yönelik bir enstitü kurulması geređine iparet etti.

KETEM SAYISI ARTMALI

Batý toplumlarında kanser hastalıđýnýn genellikle birinci evrede teřhis edildiđini ve tedavide yüzde 90 oranında bařarı sađlandırdýđýnýn Türkiye’de ise hastalık genellikle son evrede teřhis edildiđi için tedavide yüzde 40-50 oranında bařarı sađlandırdýđýnýn belirtti. Aydın, “KETEM’lerce yürütölen tarama hizmetlerini takdirle karřılıyoruz, ancak hâlen devam eden bazı problemler var. KETEM sayýları henüz bütün ülkeyi kapsayacak oranda deđil, bu an 122 olan KETEM sayýsý kısa süre içinde 250’ye ulařtırılmalı” dedi. Aydın, Türkiye’de obezitenin attýđına dikkat çekerek, bu sebeple fiziksel aktiviteye önem verilmesi ve beslenme alışkanlıklarýnýn gözden geçirilmesi gerektiđini anlattý. Kemal Aydın bařkanlıđındaki komisyonun hazırladıđý, TBMM Bařkanlıđına sunulacak raporda özellikle kanserdeki artışa dikkat çekiliyor.

YETERLÝ DOKTOR YOK

“Ülkemizde ne yazık ki hekim ve hembire sayýsý yeterli deðildir. Hekim ve hembire eksikliði onkoloji alanýnda hâlen kend göstermektedir. Ülkemizde mevcut medikal onkolog sayýsý sadece 180’dur. Saðlýk Bakanlýðýna baðlý çalyþan medikal o sayýsý ise sadece 42’dur. Benzer þekilde, radyasyon onkoloðu, cerrahi onkolog, hemato-onkolog sayýlarý da istenilenin altýndadır” tespitlerine yer verilen raporda, “Kanser konusunun önümüzdeki yýllarda her geþen gün etkisini daha c artarak göstereceði düþünülrse ve bir onkoloðun en azýndan 15 yýllýk bir eðitimle yetiþtirilebileceði de göz önüne alýndýðýnda konuda acil tedbirler alması ve zaman kaybetmeden gerekli altyapýnýn oluþturulması gerekmektedir” denildi.

“GÜLME KOMPUNA GELÝR BAÞINA...”

Dünyayn ortak derdi olan kanserle ilgili yayýnlarda tehlikeye dikkat çekilerek, “Obezleri sakýn alaya alma, senin de babýna gelebilir” deniliyor.

HAREKETSÝZLÝK VE OBEZÝTE KANSER SEBEBÝ

Yanlýp beslenme alýþkýnlýklarý ve fiziksel aktiviteden uzak kalmanýn önde gelen kanser sebeplerinden olduðuna dikkat çekilen TBMM kanser araþtýrması sonuçlarýný Dünya Saðlýk Örgütü raporu da (DSÖ) doðruladı. 34 farklı ülkeden obeziteyle babý der genþ üzerinde inceleme yapan DTÖ raporunda, “Her 3 çocuktan 1’i obez ve bunun sebebi hareketsiz yapama tarzý; bu gençler günde 3 saatten fazla TV izliyor, ya da video oyunlarıyla vakit geþiriyor denildi. Raporda ayrýca, çocuklarýn ve gençlerin fiziksel aktivelere pek katýlmadýðý kaydedildi.

Acýlarýný bile dindiremiyoruz

Hekimlerin palyatif bakým (ümitsiz kanserli hastalarda aðrýyý azaltýcý tedavi) ve aðrý yönetimi konusunda bilgi-beceri düzeyleri geride olduðu vurgulanan raporda ise “Türkiye’de pek çok terminal kanser olgusunun kendi hâline terk edildiði ve aðrý içerisinde öldüğü, ülkede palyatif bakým merkezlerinin sayýsýnýn sadece 7 olduðu belirtilerek, “Palyatif ba konusunda çok acil eylem planlarý devreye sokulmalı, Hastanelerimizde bu konuda eðitilmiþ personelle evde bakým üniteleri ve palyatif bakým merkezleri kurulmalı. Basit tedaviler ile rahatlatýlacak hastalarýn kendi hâllerine terk edilmesinin önüne geþilmesi evlerinde huzur içerisinde ve yüksek kalitede yapamaları saðlanmalıdır” denildi.

Tedavide öncelik hakký verilmeli

Önemli konulardan birinin de kanserli hastalarda randevu ve tetkik ya da muayene için bekleme süreleri olduðu ifade edilen raporda, “Özellikle hafta sonlarý ya da tatillerde kemoterapi, radyoterapi gibi hizmetler verilmemektedir. Aciliyet gösteren bazı tetkiklerde haftalarca sürebilen bekleme süreleri olabilmektedir. Onkolojik hastalarýn bakýmýyla ilgili kalite kriterlerinin geliþtirilmesi ve bütün hastanelerde bu konuda yaptýrýmlarýn gerçekleştirilmesi önemlidir. Kanser tephisi konulan hastalar için “öncelikli hasta prosedürü” uygulamasý düzenlenmelidir” tespitine yer verildi.

TEHLÝKE ÇANLARI

Her 6 saniyede bir kiþi ölüyor

> Prof. Dr. Ýsmail Çelik’in, verdiði bilgiye göre, her yýl dünyada 5 milyon kiþi, sigaraya baðlý hastalýklar nedeniyle hayatý kaybediyor; yani, her 6 saniyede 1 kiþi ölüyor.

> Türkiye’de, sigaraya baðlý kanserlerden yýlda 100 binden fazla kiþi hayatýný kaybetmektedir; bu, her gün 150-200 kiþi ölüyor, diðer bir ifadeyle günde iki uçak düþüyor demektir.

> Ülkemizde her sene yaklaþýk 150 bin yeni kanser vakasý tespit ediliyor. 2030’da kanserli sayýsýna her yýl 400 bin kiþi eklenecek.

> 15 yaþ üzeridekilerde alkol tüketiminde artýp görülüyor.

> Tüm ölümler içinde kanserden kaynaklanan ölümlerin oraný, 2000 yýlýnda yüzde 13.1 iken, 2004’te yüz binde 167 olan kanser görülme hýzý, 2005’te yüz binde 180.3’e, 2006’da ise yüz binde 200’ün üzerine çýktý.

> Son yýllarda 30 yaþ üzeri kadýnlarda, yüzde 20 gibi yüksek oranlarda rahim aðzý kanseri tespit edildi.

> Türkiye, AB ülkeleri içinde 2.3 milyar Euro ile kansere toplamda en fazla harcama yapan ilk 6 ülke arasýn da yer alýyor.

NE YAPMALIYIZ?

Beslenmeye dikkat!

> Akdeniz diyeti (zeytinyaðlý, yeþil sebze ve taze meyve ağırlýklý yiyecekler), kanser hastalýklarýnýn azalmasına katkıda bulun diyet kalemlerinin kombinasyonudur. Akdeniz diyeti, sigarayý býrakma ya da daha az içme, alkolden uzak durma, daha az obezite ve daha fazla fiziksel aktivite ile de desteklenmelidir.

> Geleneksel beslenme alýþkanlýklarýný deðiþtirin. Her gün orta düzeyde fiziksel egzersiz yapýn, günlük deðiþik türlerden sebze tüketiminizi artýrýn,

> Tiryakiler dikkat! Sadece sigara kontrolü ile yýllýk 150 bin kanser vakasýnýn 100 bininin önlenilebileceði tahmin ediliyor.

> Ýçme suyu kalitesine dikkat edilmeli. Karadeniz Bölgesinden alýnan 558 su numunesinin 103’ünde arsenik, 290’ünde kurþun, 306’sýnda selenyum deðerleri limitlerin üzerinde çýktý.

> 30 yaþýndan önce kapalý mekânda bronzlaþma iþlemine baþlamaktan kaçýnılmalı.

> Sünnet pölenlerine devam! Sünnetin, gerek HPV (cinsel yolla gelen kanser virüsü) bulupmasını, gerekse serviks (rahim ağız) kanserini önlemede önemli bir rolü olduðu belirlendi.

KAYNAK:

<http://www.turkiyegazetesi.com/haberdetay.aspx?haberid=479378>