

# HEPÝMÝZ HASTAYIZ / Sefa KOYUNCU

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

**SEFA KOYUNCUÜRKÜTEN RAPOR: %70&rsquo;ÝMÝZ KÝLOLUSADLIĐIMIZI KAYBETTÝK** Meclis Araþtırma Komisyonu&rsquo;nun 4 ay süren &ldquo;Kanser araþtırması&rdquo; sađlýmýzda tehlike çanlarýnýn çaldýđýný ortaya koydu. bilinçsiz sanayileþme ve çevre kirliliđinin getirdiđi olumsuz hayat þartlarýnýn bedelini ađýr ödediđimiz konusunda önemli ipuçları Gelecek nesillerin sađlýklý yetiþmesi için acil tedbirler alýnması istenen TBMM raporunda, kanser ve obezitenin önüne geçilmesi yapýlması gerekenler sýralandı.

## HEPÝMÝZ HASTAYIZ

TBMM Kanser Araþtırma Komisyonu raporu korkunç gerçeđi ortaya koydu: Türkiye&rsquo;de insanların yüzde 35&rsquo;i kilolu, yüzde 35&rsquo;i obez, geri kalan % 30&rsquo;ü ise sađlýklý.

## SEFA KOYUNCU

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

## ÜRKÜTEN RAPOR: %70&rsquo;ÝMÝZ KÝLOLU

### SADLIĐIMIZI KAYBETTÝK

Meclis Araþtırma Komisyonu&rsquo;nun 4 ay süren &ldquo;Kanser araþtırması&rdquo; sađlýmýzda tehlike çanlarýnýn çaldýđýný ortaya koydu. Özellikle bilinçsiz sanayileþme ve çevre kirliliđinin getirdiđi olumsuz hayat þartlarýnýn bedelini ađýr ödediđimiz konusunda ipuçları verdi. Gelecek nesillerin sađlýklý yetiþmesi için acil tedbirler alýnması istenen TBMM raporunda, kanser ve obezitenin önüne geçilmesi için yapýlması gerekenler sýralandı.

Doç.Dr. Kemalettin Aydýn

### ÇARPICI RAKAMLAR

TBMM Kanser Araþtırma Komisyonu raporundan çarpıcı sonuçlar çıktı: Türkiye&rsquo;de insanların yüzde 35&rsquo;i kilolu, yüzde 35&rsquo;i obez, sadece geriye kalan yüzde 30&rsquo;ü sađlýklý.

### KANSER HIZLA ARTIYOR

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

TBMM Kanser Araþtırma Komisyonu Baþkanı Kemalettin Aydýn, Türkiye&rsquo;de insanların yüzde 35&rsquo;inin fazla kilolu, yüzde 35&rsquo;inin de obez olduđunu, yalnızca geri kalan yüzde 30&rsquo;lük bölümün sađlýklý kiloda bulunduđunu söyledi. TBMM&rsquo;de bir basın toplantısı düzenleyerek, komisyonun dört aylık çalıþma sonunda 800 sayfalık bir kanser raporu hazýrladıđýný ve raporun önümüzdeki günlerde Meclis Baþkanlýđına sunulacađýný belirten AK Parti Gümüşhane milletvekili Doç. Dr. Kemalettin Aydýn, kanserle mücadele kapsamında özellikle kanserin en önemli sebepleri arasında yer alan obezitenin önüne geçilmesi ve bunun için de öncelikle, beslenme alışkanlıklarýnýn deđiþtirilmesi, fiziksel aktiviteye daha fazla önem verilmesi gerektiđini vurguladı. Kanser Erken Teþhis Tarama ve Eđitim Merkezlerinin (KETEM) sayýlarýnýn artýrýlmasýný isteyen Aydýn, YÖK&rsquo;ün daha fazla personel sayýda onkolog yetiþtirmek için acil tedbir alması, yetiþmiþ personel sayýsýnýn artýrýlması ve Türkiye&rsquo;de kansere yönelik bir enstitü kurulması geređine iparet etti.

### KETEM SAYISI ARTMALI

Batý toplumlarında kanser hastalýđýnýn genellikle birinci evrede teþhis edildiđini ve tedavide yüzde 90 oranında başarı sađlandı Türkiye&rsquo;de ise hastalık genellikle son evrede teþhis edildiđi için tedavide yüzde 40-50 oranında başarı sađlandıđýný belirten Aydýn, &ldquo;KETEM&rsquo;lerce yürütölen tarama hizmetlerini takdirle karþılıyoruz, ancak hâlen devam eden bazı problemler var. KETEM sayýları henüz bütün ülkeyi kapsayacak oranda deđil, þu an 122 olan KETEM sayýsý kısa süre içinde 250&rsquo;ye ulaþtırýlmalı&rdquo; dedi. Aydýn, Türkiye&rsquo;de obezitenin attýđına dikkat çekerek, bu sebeple fiziksel aktiviteye önem verilmesi ve beslenme alışkanlıklarýnýn gözden geçirilmesi gerektiđini anlattý. Kemal Aydýn baþkanlýđındaki komisyonun hazýrladıđý, TBMM Baþkanlýđına sunulacak raporda özellikle kanserdeki artýþa 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 sayýлары da istenilenin altýndadır” tespitlerine yer verilen raporda, “Kanser konusunun önümüzdeki yýllarda her geþen gün etkisini daha c artarak göstereceði düþünülürse 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 alýþkýnlýklary ve fiziksel aktiviteden uzak kalmanyn önde gelen kanser sebeplerinden olduuna 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 ayrıca, 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 olduú vurgulanan raporda ise “Türkiye’de pek çok terminal kanser olgusunun kendi hâline terk edildiði ve aðrý içerisinde öldüü, ülkede palyatif bakým merkezlerinin sayýsýnýn sadece 7 olduú 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 olduú 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 gerçekleþtirilmesi 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 aðýrlýklý 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 aðzý) kanserini önlemede önemli bir rolü olduú belirlendi.

KAYNAK:

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