



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

HALKA YÖNELİK

1-7 NİSAN KANSER HAFTASI BİLGİ NOTU

Kanser Türkiye’de ve dünya genelinde en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilen, kişinin yaşam süresini önemli ölçüde kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Öldürücülüğü yanında bıraktığı sakatlıklar ve tedavisindeki yüksek maliyetler nedeniyle iş gücünde ve ülke ekonomisinde ciddi kayıplara neden olur.

GLOBOCAN (The Global Cancer Observatory-Küresel Kanser Gözlemevi) tarafından yayınlanan 2022 yılı verilerine göre Türkiye’de 2022 yılında 240.013 kişi kanser tanısı almış. 129.672 kişi hayatını kaybetmiştir. Dünyada en sık görülen ilk beş kanser türü sırasıyla kadınlarda meme, akciğer, kolorektal, serviks ve tiroid; erkeklerde akciğer, prostat, kolorektal, mide, karaciğer ve prostat kanserleridir 1).

Kanser gelişimi, tek bir nedene bağlı olmaktan ziyade genetik, çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkan çok aşamalı bir süreçtir (2).

KANSERİN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR? NASIL KORUNABİLİRİM?

1.TÜTÜN KULLANIMINI BIRAKIN

Tütün kullanımının en büyük önlenabilir hastalık nedenidir; akciğer kanseri ölümlerinin %80–90’ından sorumludur. Tütün ve dumanının içinde 250’den fazla kimyasal ve karsinojen türevi vardır. Sigaraya başlama yaşının erken olması, içilen sigara miktarının ve kullanımının artması kanser riskini artırmaktadır. Sigara içimi dışında elektronik sigara, pipo ve puro kullanımı veya tütünün çiğnenmesi de riski artırır. Ayrıca güncel pasif içicilik olarak sınırlandırılmış, aralıksız uzun süre sigara dumanına maruz kalma durumunda da risk artışının olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşları ne olursa olsun, sigarayı bırakan kişinin sigara içmeye devam edenlere kıyasla yaşam beklentilerinde artış görülmektedir. Bu sebeple herhangi bir tütün ürünü kullanan kişinin bırakması şiddetle tavsiye edilmektedir (3,4).

2.SAĞLIKLI KİLONUZU KORUYUN, SAĞLIKLI BESLENİN VE HAREKET EDİN

Kansere bağlı ölümlerin yaklaşık %35’inden beslenme ve diyet sorumludur. Beslenme meme, kolorektal, pankreas kanserleri başta olmak üzere pek çok kanser türüyle doğrudan ilişkilidir. Liften fakir, taze sebze ve meyvenin az olduğu diyetlerin yanı sıra işlenmiş etler, aşırı kırmızı et tüketimi ve şekerli içecekler kanser riskini artırmaktadır. Bunun yanı sıra bebeklik ve erken çocukluk döneminde görülen obezite, ilerleyen yaşlarda kanser gelişme riski artabilmektedir. Obezite sorunu olan kişilerde, meme kanseri (menopoz geçirmiş kadınlarda),



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

kolon, rektum, endometrium (rahim iç tabakası), yemek borusu, böbrek, pankreas ve safra kesesi kanseri dahil olmak üzere çeşitli kanser türlerine yakalanma riski artabilir. Düzenli egzersiz yapmamak birçok kanser türüyle ilişkilendirilmiş olup, aktif bir yaşam tarzı riski % 6-13 oranında azaltabilmektedir. Sağlıklı beslenme, fiziksel olarak aktif olmak ve sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak, bazı kanser türlerinin korunmasına yardımcı olur (3,5).

3.ALKOL TÜKETİMİNİ SINIRLANDIRIN

Alkol kullanımı, dudak, ağız boşluğu, yutak (farinks), yemek borusu (skumöz hücreli karsinom), meme, kolorektal ve karaciğer kanserlerinin doğrudan bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Alkol tüketiminde kanser riski açısından güvenli bir alt sınır bulunmamaktadır; tüketilen miktar arttıkça risk de doğru orantılı olarak artmaktadır. Örneğin, günlük olarak tüketilen her bir fazla içkinin pankreas kanseri riskini %3 artırdığı saptanmıştır. Alkol, özellikle kadınlarda en yaygın görülen meme kanseri türü olan östrojen reseptörü pozitif (ER+) kanserlerle ilişkilidir. Alkol kullanmayan kadınların ER+ meme kanserine yakalanma riskinin, kullananlara göre %12 daha düşük olduğu belirtilmektedir. Alkolün kanser yapıcı etkisi, tütün kullanımı ile birleştiğinde katlanarak artmaktadır. Alkol kullanan ve aynı zamanda tütün de tüketen kişilerde kanser riski çok daha yüksektir (3,6).

4.ÇEVRESEL VE MESLEKİ RİSK FAKTÖRLERİNE MARUZ KALMAYI SINIRLAYIN

Ultraviyole (UV) radyasyon maruziyeti, kanser vakalarının yaklaşık %40'ını oluşturan değiştirilebilir temel risk faktörlerinden biridir. UV radyasyonu; deri kanserlerinin (melanom, bazal hücreli karsinom ve skumöz hücreli karsinom) en yaygın ve temel nedenidir. UV radyasyonu, hücresel DNA'ya doğrudan zarar vererek mutasyonlara yol açar; bu hasarın birikmesi ve devam eden maruziyet hücrelerin kontrolsüz çoğalmasını, yani kanser gelişimini tetikler. Açık tenli, kolayca güneş yanığı olan bireylerde deri kanseri riski belirgin şekilde yüksektir. Çocukluk döneminde aşırı güneşlenmek deri kanseri riskini hayatın ileriki dönemlerinde artırmaktadır; yaşam boyu UV etkileniminin büyük bir bölümü 18 yaşından önce gerçekleşir. Bu sebeple güneşin bu zararları etkilerinden korunmak için;

- Yüzünüzü, boynunuzu ve kulaklarınızı gölgeleyecek geniş kenarlı bir şapka takın.
- Göz çevresindeki cildi korumak için UV ışınlarını engelleyen güneş gözlüğü takın.
- Uzun kollu gömlek giyin. Sık dokulu, açık renkli kumaşlar en iyisidir.
- En az 30 güneş koruma faktörlü (SPF) güneş kremi dışarı çıkmadan 30 dakika önce açıkta kalan cildinize her iki saatte bir tekrar ederek uygulayın (3,7,8).

Çevre sağlığı ve hava kirliliği, kanser gelişimi için en kritik değiştirilebilir risk faktörleri arasında yer almaktadır. Dünya genelinde her 8 ölümden biri hava kirliliğine atfedilmekte olup,



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

kanserlerin yaklaşık %80'inin çevresel etkenlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gelişim çağındaki çocuklar, yaşlılar, kirli havaya karşı biyolojik olarak daha duyarlıdır. Kanserojen maddelerle çalışan işçilerin kişisel koruyucu donanım (maske, eldiven vb.) kullanması ve düzenli sağlık taramalarını yaptırmaları gerekmektedir (9).

5.HORMONAL ETKİLERİN FARKINDA OLUN.

Hormonlar ve üreme ile ilgili faktörler, kanser gelişiminde hem risk artırıcı hem de koruyucu roller üstlenebilen karmaşık bir etki mekanizmasına sahiptir. Kadınlarda erken yaşta adet görme (menarş), hiç doğum yapmamış olma veya ilk doğumunu 35 yaşından sonra yapmış olma gibi faktörler, östrojen ve progesteron hormonlarına maruz kalma süresini etkileyerek meme, over (yumurtalık) ve endometriyum (rahim içi) kanseri riskini artırmaktadır. Emzirme (laktasyon), özellikle meme ve over kanseri riskini belirgin şekilde azaltmaktadır. Emzirme süresi uzadıkça bu koruyucu etkinin arttığı, örneğin bir yıldan fazla emzirmenin over kanseri riskini %34 oranında düşürdüğü belirtilmektedir (3).

6.KANSER YAPICI PATOJENLERLE TEMASI ÖNLEYİN

Enfeksiyonlar ve kanser riski arasındaki ilişki, dünya genelindeki kanser vakalarının önemli bir kısmının önlenabilir patojenlerden kaynaklandığını göstermektedir. Dünya genelindeki kanser vakalarının yaklaşık %12'sine (2,3 milyon vaka) bakteri, virüs ve parazitler neden olmaktadır. Enfeksiyona bağlı kanser vakalarının %90'ından fazlasından sadece dört ana patojen sorumludur:

Human Papillomavirus (HPV): Neredeyse tüm serviks (rahim ağzı) kanserlerinin yanı sıra anüs, penis, vajina, vulva ve orofarenks (yutak) kanserlerinin temel nedenidir.

Helicobacter pylori (H. pylori): Mide mukozasında kronik inflamasyona neden olarak mide kanseri ve nadir bir tür olan MALT lenfoma riskini ciddi şekilde artırır.

Hepatit B (HBV) ve Hepatit C (HCV) Virüsleri: Kronik karaciğer enfeksiyonu yaratarak siroz ve ardından karaciğer kanserine (hepatosellüler karsinom) yol açar. HBV'nin, dünya genelindeki primer karaciğer kanserlerinin %60-80'inden sorumlu olduğu belirtilmektedir.

Diğer Patojenler: Epstein-Barr virüsü (EBV) Hodgkin lenfoma ve nazofarenks kanseriyle; HHV-8 virüsü Kaposi sarkomuyla; HIV ise bağışıklığı baskılayarak Kaposi sarkomu ve Non-Hodgkin lenfoma ile ilişkilidir. Bazı parazitler (örneğin *Schistosoma haematobium*) ise mesane kanseri riskini artırabilir.

Enfeksiyon kaynaklı kanserlerin büyük bir kısmı birincil koruma (aşılama), enfeksiyonun tedavisi, temiz su kullanımı, gıda hijyeni ve korunmalı cinsel temas (kondom kullanımı) ile enfeksiyon zincirini kırarak kanser riskini azaltan kritik önlemler ile önlenabilir niteliktedir



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

7.KANSER GENETİK BİR HASTALIK MIDIR?

Evet, kanser genetik bir hastalıktır. Evet, kanser genetik bir hastalıktır. Genler, hem kalıtsal olarak aktarılan yatkınlıklar hem de yaşam boyunca biriken hasarlar aracılığıyla kanser riskinin en temel belirleyicisidir. Tüm kanserlerin %10'u kadarının kalıtsal genetik değişikliklerden kaynaklanabileceği düşünülüyor. Aile öyküsü olan bireylerde genetik danışmanlık ve testler, kanseri gelişmeden veya erken evrede yakalama şansını artırmaktadır. Kanserlerin yaklaşık %10'u ebeveynlerden miras alınan kalıtsal gen mutasyonlarından (örneğin BRCA1/2 veya Lynch sendromu) kaynaklanır. Kanserle ilişkili genetik bir değişikliği miras almak, kesinlikle kansere yakalanacağınız anlamına gelmez. Bu, kansere yakalanma riskinizin arttığı anlamına gelir.

Bu bağlamda “1-7 Nisan” tarihleri arasını kapsayan hafta, ülkemizde “Ulusal Kanser Haftası” olarak belirlenmiştir ve her yıl, ülkemiz açısından önemi giderek artan kanser hastalığına karşı halka farkındalık oluşturmak, sunulan sağlık hizmetlerini tanıtmak ve taramalara katılımı artırmak için çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir.

Ülkemizdeki Kanser Tarama Programları:

Kanser taraması, hastalığın herhangi bir belirti veya semptomu ortaya çıkmadan önce bir kişide kanser öncesi lezyonların veya kanserin olup olmadığının kanıta dayalı olarak belirlenmesidir. Rutin tarama yoluyla kanserlerin saptanması, hastalığı erken yakalayıp tedavi ederek ve kanserin daha ileri, tedavisi daha zor bir aşamaya ilerleme riskini en aza indirerek hayat kurtarır ve yaşam kalitesini artırır. Ülkemizde meme kanseri, serviks (rahim ağzı) kanseri ve kolon kanseri için tarama programları ÜCRETSİZ olarak yürütülmektedir (10).



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Kadınlarda Meme Kanseri Tarama Programı	• Ayda bir kendi kendine meme muayenesi (KKMM) yapması için danışmanlık verilmesi
	• Yılda bir klinik meme muayenesi yapılması
	• 40-69 yaş grubundaki kadınlara 2 yılda bir mamografi çekimi
Kadınlarda Serviks Kanseri Tarama Programı	• 30-65 yaş arası kadınlarda 5 yılda bir HPV -DNA testi yapılması
Kolorektal Kanseri Tarama Programı	• 50-70 yaş grubundaki erkek ve kadınlarda 2 yılda bir gaitada gizli kan testi yapılması
	• 50-70 yaş grubundaki erkek ve kadınlarda 10 yılda bir kolonoskopi yapılması

KANSER TARAMALARINI NERELERDE UYGULUYORUZ?

Aile Sağlığı Merkezleri	
KETEM (Kanser Erken Teşhis Tarama Eğitim Merkezi)	
SHM (Sağlıklı Hayat Merkezi)	
İlçe Sağlık Müdürlükleri	
Toplum Sağlığı Merkezleri	
Mobil Kanser Tarama Aracı	

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

KAYNAKLAR

- 1.GLOBOCAN 2022. <https://gco.iarc.who.int/media/globocan/factsheets/populations/792-turkiye-fact-sheet.pdf>. Erişim tarihi: 31.03.2026
2. Brennan P, Davey-Smith G. Identifying Novel Causes of Cancers to Enhance Cancer Prevention: New Strategies Are Needed. J Natl Cancer Inst. 2022 Mar 8;114(3):353-360. doi: 10.1093/jnci/djab204.
3. AACR Cancer Progress Report. <https://cancerprogressreport.aacr.org/progress/get-a-copy/>.Erişim tarihi: 31.03.2026.
- 4.World Health Organization. (2021). Tobacco. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Erişim tarihi: 18.03.2026.
- 5.World Health Organization. Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Erişim tarihi: 11.03.2026.
- 6.World Health Organization. (2018). Global Status Report on Alcohol and Health 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>. Erişim tarihi: 18.03.2024.
- 7.American Cancer Society. (2022). Risk Factors for Melanoma Skin Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>. Erişim tarihi: 31.03.2026.
- 8.World Health Organization. (2022). Ultraviolet (UV) Radiation and Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>. Erişim tarihi:31.03.2026.
- 9.Clear Air Fund. 1 in 8 deaths now attributed to air pollution globally. <https://www.cleanairfund.org/news-item/hei-global-air-pollution-report>. Erişim tarihi: 12.03.2026.
- 10.T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kanser Dairesi Başkanlığı. Kanser Taramaları <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari>. Erişim tarihi: 12.03.2026.