

Önlenebilir Kanser Riskleri

- İnsanlığın kanserle deneyimi ve mücadelesi milattan önceki dönemlere kadar uzar. Mısır papirüslerinde elde edilen bilgiler MÖ 2500 yılında, Mısırdaki kanser hakkında zamanın doktorlarının bilgisi olduğu ve zaman koşullarına göre mücadele ettiği bilinmektedir. Bu dönem hakkındaki bilgilere papirüsler ile ulaşıyoruz. 1862 yılında Edwin Smith adlı bir antikacının ve Mısır dil bilimcisinin Mısır Luksor kentinde aldığı bir papirüste, meşhur hekim olan İmhotep ve onun öğretilerinden bahsedilmektedir. Bu öğretilerde kanserden bahsedilmektedir.
- Maalesef kanser tarihçesi insanlık tarihçesi ile eş zamanlı olmasına rağmen, istenen başarı elde edilmemiştir. Buna rağmen önleyici bazı adımlarla kansere karşı riskleri önemli oranda azaltabiliriz
- İnsan vücudundaki milyarlarca hücreden birinin çok sıkı denetlenen bölünme kontrolünü kendi eline alıp, kontrolsüzce ve hızla bölünmesi sonucu gelişen kitlelere tümör denmektedir. Vücudun diğer bölgelerine sıçrayabilen tümörlere ise kötü huylu tümör yani kanser denmektedir. Bir hücrenin kontrolsüzce bölünebilmesi için bazı değişikliklere uğraması gerekir. Bu değişiklikler genelde hücrenin hafızası ve kontrol merkezi olan genetik kodlarında yani DNA'sında meydana gelen mutasyonlarla kendini göstermektedir. Hücrelerin çekirdeklerinin içinde yer alan DNA; hücrenin yaşaması ve insan vücudunda üstlendiği görevleri yerine getirebilmesi için binlerce proteinin üretilme şifrelerini taşır. DNA mutasyona uğradığında bu şifrelerde değişiklikler oluşur ve hiç görev yapamayan ya da görevini yanlış yapan proteinler ortaya çıkar. Eğer DNA'daki mutasyon, hücrenin bölünme aşamalarını kontrol eden bir proteinin geninde

meydana gelmişse; bu protein görevini yapamayacağı için hücrenin bölünme kontrolü zayıflayacak ve kontrolsüzce bölünme yani çoğalma potansiyeline sahip bir hücre ortaya çıkacaktır. Bu noktada merak edilen asıl soru ise; hücrelerin kontrolsüzce bölünüp çoğalmalarına, sonucunda da tümörlere ve kanserlere yol açan bu mutasyonlar neden olmaktadır sorusudur. İleride kansere dönüşecek olan hücrenin içindeki bu değişikliklere yol açan etmenler insan vücudunda kanser gelişimini artıran etmenler olarak biliniyor. Sigara akciğer kanserine yol açmaktadır, zararlı güneş ışınları deri kanserine yol açmaktadır şeklinde bildiğimiz bilgilerdeki etmenler hücrelerin kanserleşmesinin nedenidir. Bazı durumlarda ise insanın vücuduyla ilgili özellikleri ve yaşam tarzı kanser gelişimine katkıda bulunabilir veya başka nedenlerle ortaya çıkmış bir kanserin tedaviye yanıtını değiştirebilir.

- 2015 yılında, dünyanın önde gelen tıp dergilerinden Nature dergisinde yayınlanan bir makaleye göre, dünyada en sık görülen ve en sık ölüme yol açan kanser türlerinden pek çoğunun asıl ortaya çıkış nedeni dış etmenlerdir. Gerek Human PapillomaVirus, Hepatit B ve C virüsü veya Helicobacterpylori gibi mikroplar; gerekse alkol tüketimi, sigara kullanımı, beslenme şekli gibi yaşam tarzına ait faktörler gırtlak kanseri, akciğer kanseri, yemek borusu kanseri, mide kanseri, bağırsak kanseri, mesane kanseri, rahim ağzı kanseri, karaciğer kanseri ve böbrek kanseri gibi pek çok kanserin %70'ten fazlasının ortaya çıkmasında sorumlu olarak bulunmuşlardır. Buradan yola çıkılarak, aslında kanserlerin çoğunun önlenabilir nedenlerle ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Nasıl ki kanser vakaları ve kansere bağlı ölümler son yüzyılda katlanarak arttı,

aynı şekilde son yüzyılda kanserlerin artış göstermesine neden olan etmenlerin ortadan kaldırılmasıyla tekrar kanser hastalığında azalma görmek mümkündür. Bu nedenle insanların kanser hastası olmamak için belli yaşam tarzı alışkanlıklarından vazgeçerek daha sağlıklı şekilde yaşamaları gerekmektedir. Kanseri önlemek için gerekli olan yaşam tarzı değişikliklerinden bir tanesi de hareketli ve ideal vücut ağırlığında bir yaşam sürdürmektir.

- Vücut ağırlığı, vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesiyle elde edilen beden-kitle indeksi ve vücuttaki yağ oranı da son zamanlarda yapılan çalışmalarda çeşitli kanserlerle ve kanser tedavilerinin başarısıyla ilişkili bulunmuştur.
- Aşırı kilolu insanların kanlarındaki gerekli proteinlerin ve hormonların miktarlarında ve oranlarında bozulmalar olur. Bu bozulmalar kanser hücreleri üzerinde tetikleyici etkiye sebep olabilir. İngiltere’de 1987-2012 yılları arasında 5.24 milyon kişinin sağlık kayıtlarının incelenmesiyle yapılan bir araştırmada beden-kitle indeksi ile kanser gelişimi arasında doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre; beden kitle indeksindeki her 5 kg/m²’lik artış, 17 kanser türünün ortaya çıkma riskini artırıyor. Buna göre; rahim kanseri, rahim ağzı kanseri, yumurtalık kanseri, meme kanseri, kalın bağırsak kanseri, karaciğer kanseri, safra kesesi kanseri, pankreas kanseri, böbrek kanseri, tiroid kanseri ve lösemilerin aralarında bulunduğu pek çok kanser türünün gelişimi vücuttaki aşırı kilolara bağlı olarak artmaktadır.

- İsveç'te yapılan bir diğer çalışmada ise; 35 yıllık bir süre boyunca gözlenen 16-20 yaşlarındaki erkeklerde, kalın bağırsak kanserine yakalanma riski obez olanlarda iki kat daha fazla bulunmuştur. Yine aynı şekilde Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada, 64142 menopoz sonrası kadın beden-kitle indekslerine göre incelenmiş ve meme kanserine yakalanma riskleri ortaya konulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre; obez ya da aşırı kilolu kadınların meme kanseri riski, normal kilolu olanlara göre daha fazla bulunmuştur. Beden-kitle indeksi 35 kg/m^2 'den fazla olan kadınlar, normal kilodaki kadınlara göre meme kanseri için 1.58 kat daha fazla risk taşımaktadırlar. Ayrıca aynı araştırmada; kilolu kadınlarda gelişen meme kanserinin, normal kilodaki kadınlarda gelişen meme kanserine göre daha büyük tümörlere sahip ve daha yüksek oranda koltuk altındaki lenf bezlerine metastaz yapmış halde olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka araştırmalar da göstermiştir ki, kilo vermek meme kanseri gelişimini %20-40 oranında azaltmaktadır.
- Egzersiz ve diyet yaparak %10 oranında kilo vererek zayıflamış insanların kanlarındaki C-reaktif protein, estradiol, leptin, TNF- α gibi kanserle ilişkili moleküllerin miktarlarında azalma gözlenmiştir. Yine aynı şekilde egzersiz ve diyet; kandaki adiponektin, interlökin-6, IGF-1, sex hormonu bağlayan globülin gibi kanser gelişimini önleyici etkisi bulunan moleküllerde artışa neden olmuştur. Bu nedenle obezitenin önlenmesi ve hareketsizliğin azaltılıp egzersizler yapılması kansere yakalanma riskini azaltacaktır.
- Obezitenin önlenmesiyle ölümlerin %3,6'sı, hareketsizliğin giderilmesiyle de ölümlerin %7,5'i gerçekleşmeyebilir. Obezite ve hareketsizliğin ilk planda kalp-damar hastalıklarına neden oldukları bilinse de özellikle bazı

kansere yol açmaları veya tedavi başarısızlığına neden olmalarından ötürü obezite ve hareketsizliğin azaltılmasıyla kansere bağlı ölümlerde de azalma görmek beklenebilir.