KANSER TARAMALARIMI NE ZAMAN YAPTIRABİLİRİM?

Ülkemiz genelinde meme, kalın bağırsak ve rahim ağzı kanserleri için tarama programları yürütülmektedir. Vatandaşlarımızın hizmet alabilmesi için 208 adet Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi (KETEM) kurulmuştur.

- Rahim ağzı kanser taraması 30 yaşından itibaren her 5 yılda bir,
- Meme kanseri taraması 40 yaşından itibaren her 2 yılda bir,
- Kolon kanseri taraması 50 yaşından itibaren her 2 yılda bir yapılmalıdır.

KANSER TARAMALARIMI NEREDE YAPTIRABİLİRİM?

- Kanser taramalarınızı KETEM'lerde veya aile hekiminize başvurarak ücretsiz olarak yaptırabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için;

www.kanser.gov.tr

"ERKEN TEŞHİS, TEDAVİNİN BAŞARILI OLMASI İÇİN ATILAN İLK VE EN ÖNEMLİ ADIMDIR."

T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü



KANSERDE

"ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR"

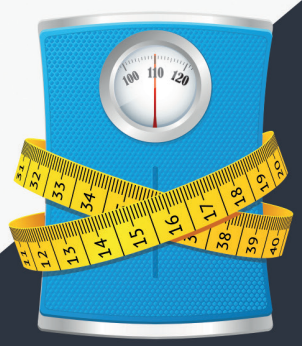
KANSER NEDİR?

Kanser; vücudun bir organ veya dokusunda beliren bazı anormal hücrelerin kontrolsüz ve düzensiz bir şekilde çoğalması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır.

Kadınlarda en sık görülen kanser türleri; meme, kolon, akciğer, rahim ağzı ve mide kanseridir.
Erkeklerde ise en sık görülen kanserler; akciğer, prostat ve tütüne bağlı kanser türleridir.

AŞIRI KİLO VE KANSER

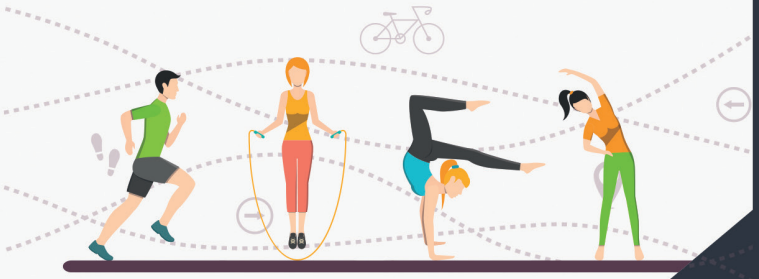
Aşırı kilolu kişilerdeki yağ dokuları sağlıklı bir kiloya sahip kişilere kıyasla daha fazla hormon ve büyüme faktörü üretmektedir.
Bu hormonların bazılarının yüksek düzeyde olması belirli kanserlere yakalanma riskini artırabilir.



FİZİKSEL AKTİVİTE VE KANSER

Aşırı kilo zararlıdır. Çünkü kanser riskini artırmaktadır. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteler kanser riskini azaltır.

Fiziksel aktiviteyle;
- Bağırsak kanseri gelişim riski %30 azalmaktadır.
- Meme kanseri riski %25 azalmaktadır.
- Rahim içi kanseri riski %20 azalmaktadır.



KANSERİ ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Sigara kullanmayın.
- Sağlıklı ve dengeli beslenin.
- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olun.
- Pasif sigara içiciliğinden uzak durun.
- Kanser taramalarınızı yaptırın.
- Ultraviyole radyasyondan (solaryumdan ve güneş ışınlarının zararlı olduğu saatlerde güneşlenmekten) uzak durun.
- Fiziksel olarak aktif olun.

KANSER TARAMALARIMI NEDEN YAPTIRMALIYIM?

Kanser taraması, kanser belirtisi ve şikâyetleri olmadan önce kanseri saptamaya yönelik olarak yapılan muayene, görüntü veya laboratuvar işlemlerini içermektedir. Bazı tarama uygulamalarıyla kanserin erken dönemde tespit edilmesi durumunda, tamamen iyileşme sağlanabilmekte ve daha az yan etkisi olan ilaçlar veya girişimler uygulanarak hastalık kontrol altına alınabilmektedir.



KANSERDEN KORUNMAK İÇİN

- SİGARA KULLANMAYIN
- FİZİKSEL OLARAK AKTİF OLUN
- SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENİN