

Bölüm 1

KANSERDEN BİRİNCİL KORUMA

Özde ÖNDER¹

GİRİŞ

Kişilerin sağlığının bozulmasını önlemek ve daha iyiye götürmek, onları hastalıklardan korumak hekimliğin temel amaçlarından biridir. Koruyucu hekimlik yaklaşımları birincil, ikincil, üçüncül ve dördüncül koruma olarak sınıflandırılmaktadır. Bunlardan birincil koruma, sağlıklı bireylerde hastalığın meydana gelmesini engellemeyi hedefleyen yöntemleri içermektedir. Bu sayede daha uzun yaşam süresi ve daha iyi bir yaşam kalitesi sağlanabilmektedir. Onkolojik hastalıklar açısından bakıldığında ise, kanser oluşumuna neden olan etken ile temasın önlenmesi, eğer tümüyle önlenemiyorsa en aza indirilmesi için yürütülen çalışmalar birincil koruma çalışmaları olarak adlandırılmaktadır. Tüm kanserlerin %70-80 oranında çevresel faktörlerin etkisinde geliştiği düşünüldüğünde, birincil korumanın önemi daha iyi anlaşılmaktadır¹⁻⁴.

TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİ

Sigara kullanımının, kansere bağlı ölümlerde bilinen tüm diğer nedenlerin toplamından daha yüksek oranda rolü olduğu bilinmektedir. Onkolojik hastalıkların yanı sıra sebep olduğu diğer hastalıklar da göz önüne alındığında tütün ve tütün ürünleri kullanımının insanların karşı karşıya kaldığı en önemli sağlık sorunlarından biri olduğu anlaşılmaktadır⁴. Akciğer, oral kavite, orofarenks, nazofarenks, larenks, sinonazal bölge, özefagus, pankreas, mide, karaciğer, renal, mesane, serviks kanserleri sigara içiciliği ile ilişkili olduğu bilinen kanserlerdir⁵. Sigaraya başlamanın önlenmesi, içicilerde ise sigaranın bırakılmasının sağlanması; kanser ile savaşta çok önemli bir yer tutmaktadır.

ALKOL

Aşırı alkol tüketimi kanser kaynaklı ölümlerin yaklaşık %5'inden sorumlu tutulmaktadır⁴. Günlük alınan doz arttıkça risk oranı da artmaktadır. Örneğin günde 1 veya daha az birim miktar alkol tüketimi meme kanseri riskini %4 artırırken, 3

¹ Aile Hekimliği Uzmanı, Zonguldak Fatih Aile Sağlığı Merkezi, ozdeonder@hotmail.com

rüyüş yapılmalı, televizyon izlemek gibi sedanter alışkanlıklar sınırlandırılmalı, vücut kitle indeksi 21 ila 23 arasında korunmalıdır²³.

MESLEKİ VE DİĞER MARUZİYETLER

Halı dokuma işi ile uğraşanlar, keresteciler ile nikel, krom, izopropil alkol ve radon üretim endüstrisinde çalışanlarda sinonazal kanser; formaldehit maruziyeti olanlarda nazofarenks kanseri; asbest, silika ve radon maruziyeti olanlarda akciğer kanseri; nikel, asbest, duman ve katran maruziyeti olanlarda ise larenks kanseri gelişme riski artmaktadır. Bu nedenle uygun koruyucu yöntemler kullanılarak, her türlü kanserojene maruziyet engellenmelidir²⁴.

KAYNAKLAR

1. Viera, A. J.& Power, D.V. (2012): Overview of Prevention and Screening. In Sloane P.D, Slatt L,M, Ebell M.H et all (Eds.) *Essentials of Family Medicine* (6th ed., pp. 29-35) Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
2. Campos-Outcalt, D.(2016): Preventive Health Care. In Rakel R.E. & Rakel D.P (Eds.) *Textbook of Family Medicine* (9th ed., pp. 81-101). Philadelphia: Elsevier-Saunders
3. Freeman T.R., (2016): *McWhinney'in Aile Hekimliği* (A.Dilek Güldal, Çev. Ed.) Adana:Çukurova Nobel Tıp Kitapevi
4. Gün İ.(2011): Kanserden Korunma. Yusuf Öztürk & Osman Gülay (Ed.) *Halk Sağlığı Genel Bilgiler* içinde (s. 1219-1229) Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları
5. Sasco AJ, Secretan MB, Straif K. (2004): Tobacco smoking and cancer:a brief review of recent epidemiological evidence. *Lung Cancer*. Aug;45 Suppl 2:S3-9
6. Varela-Rey M, Woodhoo A, Martinez-Chantar ML,et al. (2013): Alcohol, DNA methylation, and cancer. *Alcohol Res*. 2013;35(1):25-35
7. Castellsague X, Quintana MJ, Martinez MC, et al. (2004): The role of type of tobacco and type of alcoholic beverage in oral carcinogenesis. *Int J Cancer*.108 (5):741-749
8. Chua MLK, Wee JTS, Hui EP, et al. (2016): Nasopharyngeal Carcinoma, *Lancet*. 5;387(10022):1012-1024
9. Anis MM., Razavi MM., Xiao X., et al. (2018):Association of gastroesophageal reflux disease and laryngeal cancer. *World J Otorhinolaryngol Head Neck Surg*. Apr 11;4(4):278-281
10. Önder Ö., Dicle M., Gülmez H., et al. (2015): Knowledge about Human Papilloma Virüs (HPV) and HPV Vaccine at Reproductive Age in Primary Care. *Cukurova Medical Journal*, Volume 40, Number 3, pp. 517-524(8)
11. Gillison , ML.(2007) Current topics in the epidemiology of oral cavity and oropharyngeal cancers. *Head Neck*. 29 (8):779-792 2007
12. Zaki SR, Judd R, Coffield LM, et al. (1992):. Human papillomavirus infection and anal carcinoma. Retrospective analysis by in situ hybridization and the polymerase chain reaction. *Am J Pathol*. 140 (6):1345-1355
13. Kjaer SK, Sigurdsson K, Iversen OE, et al. (2009): A pooled analysis of continued prophylactic efficacy of quadrivalent human papillomavirus (Types 6/11/16/18) vaccine against high-grade cervical and external genital lesions.*Cancer Prev Res*. 2:868-878

14. Chang MH, Chen CJ, Lai MS, et al. (1997): Universal hepatitis B vaccination in Taiwan and the incidence of hepatocellular carcinoma in children. Taiwan Childhood Hepatoma Study Group. *N Engl J Med.* 336 (26):1855-1859
15. 2019 Aşı Takvimi (<https://asi.saglik.gov.tr/asi-takvimi/> erişim tarihi 24.01.19)
16. Hill L & Ferrini RL. (1998): Skin cancer prevention and screening: summary of the American College of Preventive Medicine's practice policy statements. *CA Cancer J Clin.* 48:232-235
17. Lundell, L.R. (2010): Etiology and risk factors for esophageal carcinoma. *Digestive Diseases* 28(4-5), 641-644
18. Gunderson L.L, Tepper J.E, Calvo F.A., et. al (2013) Gastric/GE Junction cancer. In Leonard L. Gunderson & Joel E. Tepper (Eds.), *Clinical Radiation Oncology* (3rd ed. pp. 903-933). Philadelphia: Elsevier-Saunders
19. Garden A.S., Morrison W.H., Ang K.K. (2013) Larynx and Hypopharynx Cancer. In Leonard L. Gunderson & Joel E. Tepper (Eds.), *Clinical Radiation Oncology* (3rd ed. pp. 639-663). Philadelphia: Elsevier-Saunders
20. Shah A.P, Abrams R.A (2013) Pancreatic Cancer. In Leonard L. Gunderson & Joel E. Tepper (Eds.), *Clinical Radiation Oncology* (3rd ed. pp. 936-957). Philadelphia: Elsevier-Saunders
21. Czito B.G, Willet C.G (2013) Colon Cancer. In Leonard L. Gunderson & Joel E. Tepper (Eds.), *Clinical Radiation Oncology* (3rd ed. pp. 975-986). Philadelphia: Elsevier-Saunders
22. Avgerinos KI, Spyrou N, Mantzoros CS, et al. (2018): Obesity and cancer risk: Emerging biological mechanisms and perspectives. *Metabolism.* Nov 13. pii: S0026-0495(18)30232-4
23. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007
24. Coglianò et al, (2011): Preventable Exposures Associated With Human Cancers. *J Natl Cancer Inst*;103:1827-1839