

# KOLOREKTAL KANSERE DUR DEMENİN 12 YOLU

Kolorektal kanseri engellemek için benimseyeceğiniz yaşam biçimi kalbinize yardım etmek için benimsemeniz gereken yaşam biçimiyle birebir örtüşüyor. Yani bir yandan kalbinizi korurken, bir yandan da kolorektal kansere karşı önlem alabilirsiniz!

Kolorektal kanserler, dünyada oldukça sık görülen kanser türlerinin başında geliyor...

Beslenme akanlıklarının yanı sıra genetik faktörlerin de etkin rol oynadığı kolorektal kanseri, kanserden ölüm nedenleri arasında üçüncü sırada yer alıyor. Belirti vermemesinin yanı sıra, yavaş yavaş ilerliyor olması da kolorektal kanseri tehlikeli kılan unsurlardan. Özellikle 50 ya üzeri kişileri tehdit eden kolorektal kanseri engellemek için kolonoskopi çektirmenin dışında yapabileceğiniz Őeyler var.

Sindirim sistemi kanserleri konusunda Türkiye'deki en önemli isimlerden biri olan, zor vakaların uzmanı olarak bilinen Prof. Dr. Oktar Asođlu'na göre, "Temel olarak, koroner arter hastalığını ya da kalp krizini önlemek için gerekenleri yaparsanız, kolon kanserini önlemek için gerekenleri de tam olarak yapmış olursunuz" diyor.

Ve kolorektal kanserden korunmanın formüllerini anlatıyor:



Prof. Dr. Oktar Asođlu

## 1. ARA SIRA ASPIRİN ALIN

Aspirin gibi steroid olmayan antiinflamatuvar ilaçların kolon kanser riskini azalttığı düşünülüyor. Ama bu ilaçların rutin kullanımı sindirim sistemi kanamaları gibi ciddi problemlere neden olabilir. Kalp krizi riski yüksek olan bireyler günlük küçük bir aspirin alabilirler, ama kolorektal kanseri önlemek için daha yüksek dozlarda aspirin alımının ortaya çıkardığı riskler yararlarından daha fazla. Bu bilgilere dikkat ederek aspirin alabilirsiniz...

**Günde bir küçük aspirin  
sizi korur!**



## 2. SİGARA İÇMEYİN

Sigara içmenin kalp krizi ve akciğer kanserine yol açtığını hemen hemen herkes bilir. Ama kolorektal kanseri de bu listeye ekleyebilirsiniz. 2008'de yapılan bir araştırmaya göre sigara içenlerin kolorektal kanser olma riski sigara içmeyenlerin bu kanseri taşıma riskinden yüzde 18 ve ölme olasılıkları ise yüzde 25 daha fazla... Amerika Kanser Topluluğu 2009'da yaptığı bir analizde, en az 40 yıl sigara içenlerin ya da 40 yaşına kadar sigarayı bırakmayanların rektal ve kolon kanseri olma risklerinin sigara içmeyenlerin bu kanserleri geliştirme risklerinden %30'la %50 oranında daha fazla olduğunu buldu.

**Sigara içenlerin kolorektal kanser olma riski sigara içmeyenlerin bu kanseri taşıma riskinden yüzde 18 ve ölme olasılıkları ise yüzde 25 daha fazla...**



### 3. KIRMIZI ETTEN UZAK DURUN...

Çoğu araştırma kırmızı et tüketimini ve aynı zamanda da işlenmiş, tuzlanmış, füme ya da marine et içeren diyetleri kolorektal kanser riskiyle yüksek olarak ilişkilendirmiştir. Eğer kırmızı etsiz yaşayamıyorsanız, haftada iki defa 100 gramlık porsiyonlar halinde tüketebilirsiniz ama seçtiğiniz etlerin yağsız olmasına, yağlı kısımları varsa çıkarılmasına ve etleri ızgarada yakmamaya özen gösterin.

**Eğer kırmızı etsiz  
yaşayamıyorsanız,  
haftada iki defa  
100 gramlık porsiyonlar  
halinde tüketebilirsiniz.**

**100<sub>gr</sub>**

## 4. ALKOL ALIM ORANINIZA DİKKAT

Aşırı alkol tüketimi kolorektal kanser riskini arttırabilir. 2011 'de yapılan bir analiz sonucu günde 2 ya da 3 bardak içki tüketenlerin kolorektal kanser taşıma risklerinin, içki karşıtlarının ya da nadiren içki içenlere göre %21 daha fazla olduğu bulundu. Günde 4 ya da daha fazla bardak içki tüketenler %52 daha fazla kolorektal kanser riski taşıyor. Görünüşe göre bir çeşit alkol diğerinden daha yararlı ya da zararlı değil. Artan riskin bir nedeni ise aşırı alkol tüketenlerin kansere karşı koruyan folik asit vitamini eksikliği yaşamasından kaynaklanıyor. Eğer alkol tüketecekseniz, kadınlar günde bir içki erkekler ise günde iki içki içebilirler.

**Günde 4 ya da daha fazla bardak içki tüketenler %52 daha fazla kolorektal kanser riski taşıyor.**



## 5. YETERİ KADAR KALSİYUM VE D VİTAMİNİ ALIN!

Yeteri kadar kalsiyum ve vitamin D alımı kolorektal kanseri önleyebilir ama bu vitaminleri gereğinden fazla da almayın. Atlanta'daki Amerikan Kanser Topluluğu kolorektal ve prostat kanser direktörü, Durado Brooks'a göre bu vitaminlerin günlük tavsiye edilen tüketimi: 19-50 yaş arası kadınlar ve 19-70 yaş arası erkekler için günlük 1,000mg kalsiyum; 50 yaş ve üstü kadınlar ve 70 yaş ve üstü erkekler için günlük 1,200mg kalsiyum...

**Yeteri kadar kalsiyum ve vitamin D alımı kolorektal kanseri önleyebilir ama bu vitaminleri gereğinden fazla da almayın.**



## 6. BELİNİZİ KÜÇÜLTÜN

Özellikle erkekler için obezite kolorektal kanser açısından tehlikelidir ve karın yağının, bu kanser türünde temel etken olduğunda dair bulgular var... 2010'daki bir araştırmaya göre, 50 yaş altı, vücutlarının orta bölgelerinde gereğinden fazla yağ taşıyan erkeklerin kolonlarında prekanseröz hücreler olma olasılığı 50 yaş üstü zayıf erkeklerin bu hücreleri taşıma olasılıklarıyla aynıdır. Şişmanlığın kalp hastalığından diyabete kadar birçok hastalığın oluşma riskini arttırdığı düşünülürse, bel bölgenizi küçültmemeniz için hiçbir sebep yok.

**Özellikle erkekler için obezite kolorektal kanser açısından tehlikelidir ve karın yağının, bu kanser türünde temel etken olduğunda dair bulgular var...**





## 7. MEYVEYİ İHMAL ETMEYİN!

Bolca ve her çeşitten meyve ve sebze tüketmeniz kolorektal kanser riskini azaltırken gerektiğinden daha az meyve ve sebze tüketmeniz kolorektal kanser riskini arttırabilir. Amerikan Kanser Topluluğu günde 5 ya da daha fazla öğün çeşitli meyve ve sebzeleri tüketmenizi öneriyor.

**Her çeşitten meyve  
ve sebze tüketmeniz  
kolorektal kanser  
riskini azaltır.**



## 8. SPOR YAPIN

Gerçekten riski azaltmak istiyor musunuz? Hareket edin! Spor yapmanın kolon kanseri ve polip riskini azalttığına ve hareketsizliğin bu riskleri arttırdığına dair önemli bulgular var. Egzersiz yapmanın rektum kanseriyle bağlantısı gözükme de, tıbbi literatürün bir örneğinde egzersiz yapmanın kolon kanser riskini %25 oranında azalttığı belirtildi.

Peki ama ne kadar aktif olmanız lazım? Amerikan Kanser Topluluğu haftada 5 gün 30 dakika boyunca hafiften ağıra gidilmesi koşuluyla egzersizi öneriyor. Bu süreyi 45-60 dakika arası yapabilirseniz egzersizin faydaları dolaylı olarak da artıyor.

**Amerikan Kanser Topluluğu  
haftada 5 gün 30  
dakika boyunca hafiften  
ağıra gidilmesi  
koşuluyla egzersizi öneriyor.**



## 9. TARAMA TESTLERİNİ CİDDİYE ALIN!

Tarama testleri, hiçbir bulgu ve şikayeti olmayan kişilerde kolorektal kanserin veya kansere sebep olabilecek polip veya hastalıkların saptanması için uygulanmaktadır. Amaç premalign (kansereleşme riski olan, ama henüz kanser gelişmemiş) ya da kanseri erken evrede yakalayarak hastalıktan tam kurtulmayı sağlamaktır. Kolorektal kanserler erken evrelerde bulgu vermemesi nedeniyle sinsi hastalıklardır. Kanlı dışkılama, karın ağrısı, bağırsak alışkanlıklarında değişiklik gibi bulgular ortaya çıktığında hastalığın tam olarak tedavi edilebilme şansı azalmaktadır. Premalign polipler %100 ,erken evre kanserler ise %90 başarıyla tedavi edilebilmektedir.

**Premalign polipler %100  
,erken evre kanserler  
ise %90 başarıyla  
tedavi edilebilmektedir.**

Tarama  
Testi  
Yaptırın

## 10. ÜZÜNTÜ VE STRESTEN UZAK DURUM

Kanserde bir hücrenin birden bire bağımsızlık kazanmaya başladığını ve neden kazandığının tam olarak bilinmediğini belirten Asođlu, “Üzüntü ve stresin birtakım şeylere yol açtığı biliniyor ama bunu kanıtlayamayız. Tabii ki mutlu yaşamak pek çok hastalığa iyi geliyor. Ama yaşadığımız dünyada stresten uzak kalmak ve stresle başa çıkma yollarını bulmak çok zor görünüyor. Yine de mutlu olmaya, düzgün beslenmeye, hareket etmeye ve yürümeye çalışın” dedi.

**Mutlu olmaya, düzgün  
beslenmeye,  
hareket etmeye ve  
yürümeye çalışın.**



## 11. AİLE GEÇMİŞİNİZİ BİLİN

Kanserde en önemli etkenlerden biri genetik. Kanser görülme oranı açısından aile geçmişinizi bilerseniz, önlemleri almaya başlayabilirsiniz...



## 12. ELMA YİYİN

Meyveyi ihmal etmeyin dedik ama elma kolorektal kanserden korunmanın sihiri gibidir... Kabuklu soyulmamış elma yiyin. Elmanın liften zengin oluşu sindirimi kolaylaştırıyor ve dışkılama alışkanlığını değiştiriyor. Kolay tüketilmesi ve her gün herkesin ulaşılabilmesi açısından da önemli vitaminden zengin . Kanserojenlerin bağırsak duvarı ile karşılaşmasını azaltıyor. Ayrıca elma kolonun simgesidir. Kalın bağırsağın simgesi olan meyve elmadır. Tüm dünyada kullanılır.

**Elma kolonun simgesidir.  
Kalın bağırsağın simgesi  
olan meyve elmadır.**

