



Kolorektal kanserler (KRK) dünyada ve ülkemizde yaygın görülen kanser türleri arasında yer almaktadır. Dünya çapında bir yıl içerisinde 1.9 milyon (%10) yeni kolorektal kanser vakası ve 935 bin (%9,4) kolorektal kanser kaynaklı ölüm vakası tespit edilmiştir. Türkiye Birleşik Veri Tabanına göre, ülkemizde bu kanser türleri hem erkeklerde hem de kadınlarda 3. sırada yer almaktadır. Avustralya ve Yeni Zelanda, Avrupa ve Kuzey Amerika'da görülme sıklığı Asya ve Afrika bölgelerine göre daha yüksektir. Bu coğrafi farklılığın önemli etkenlerinin; beslenme tarzı, çevresel maruziyet ve genetik yatkınlık olduğu düşünülmektedir. 40 yaşın altında KRK nadirken, 40-50 yaştan sonra görülme sıklığı artmaya başlamaktadır. KRK vakalarının %85'i 50 yaş ve üzerindedir.

Erken evrede teşhis edildiğinde büyük ölçüde tedavi edilebilir bir hastalık olan kolorektal kanserde tarama programlarının uygulanması ile söz konusu hastalığın morbidite ve mortalitesi üzerinde çok olumlu kazanımlar sağlandığı yapılan birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Kolorektal kanserlerin taranmasındaki temel amaç; ülke çapında oluşturulan ulusal bir tarama programını hedef popülasyona uygulayarak kolorektal patolojileri henüz premalign veya erken evrede tespit etmenin yanı sıra etkin ve basit tedavi yöntemleriyle invazif kanser sıklığı ile buna bağlı morbidite ve mortaliteyi azaltmaktır. Bu yolla olası karmaşık ve pahalı tedavi gereksinimlerinin de önlenmesi hedeflenmektedir. Gerek yaşam kalitesini arttırdığı gerekse yaşam süresini uzattığı bilindiğinden, KRK tarama programı Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen kanser tarama programları içerisinde yer almaktadır.

Ülkemizde de Kolorektal Kanser Taraması Ulusal Standartları belirlenerek uygulamaya konulmuştur. 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkek nüfusa Toplum Sağlığı Merkezlerine (TSM) bağlı olarak faaliyet göstermekte olan; Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) ve Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)'nde **gaitada gizli kan** kiti yardımıyla hızlı, pratik ve güvenilir bir şekilde 2 yılda bir ücretsiz olarak tarama yapılmaktadır. Tarama kapsamında bu yaş grubundaki kişilere ayrıca 10 yılda bir **kolonoskopi** yapılması önerilmektedir. Tarama sonucunda Gaitada Gizli Kan Testi (GGKT) pozitif olan kişiler ileri tetkik amacıyla ikinci/üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.

Kolorektal Kanser Risk Faktörleri

KRK geliştirme riski hem çevresel hem de genetik faktörlerden etkilenir.

Kolorektal kanserin değiştirilebilir risk faktörleri şunları içermektedir:

- Aşırı kilolu veya obez olmak
- Fiziksel olarak aktif olmamak
- Fazla miktarda işlenmiş (sosis, salam ve benzeri) veya işlenmemiş kırmızı et (sığır, kuzu, karaciğer ve benzerleri) tüketimi



- Sigara dâhil tütün ürünlerinin kullanımı
- Alkol kullanımı
- Diyabet ve insülin direnci varlığı
- Kolesistektomi

Kolorektal kanserin değiştirilemez risk faktörleri arasında ise şunlar yer almaktadır:

- Cinsiyet (hem insidans hem de ölüm oranları erkeklerde kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksektir.)
- İleri yaş
- Irk ve etnik köken
- Kişide kalın bağırsak poliplerinin veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün bulunması
- Kişide inflamatuvar bağırsak hastalığı (Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı) öyküsünün varlığı
- Ailede kalın bağırsak polipleri veya kalın bağırsak kanseri öyküsünün olması
- Kalıtsal bir sendromun varlığı (Lynch Sendromu, adenomatöz ve hamartomatöz polipozis sendromları vb)
- Tip 2 diyabet hastası olunması
- Akromegali varlığı
- Böbrek transplantasyonu geçirmiş olmak
- Androjen yoksunluğu tedavisi almış olmak
- Kistik fibrozis varlığı
- Abdominopelvik radyasyon öyküsünün olması.

Kolorektal Kanser Belirtileri

Enfeksiyon, hemoroid, irritabl bağırsak sendromu veya inflamatuvar bağırsak hastalığında da sıklıkla izlenebilen aşağıdaki belirtiler, kolorektal kanserin habercisi olabilmektedir:

- Bağırsak alışkanlıklarında ishal-kabızlık gibi değişikliklerin meydana gelmesi ve bu değişikliklerin birkaç günden uzun sürmesi
- Bağırsakta tam boşalmama hissi
- Parlak ya da koyu kırmızı kanla karakterize rektal kanama



- Dışkıının koyu kahverengi veya siyah görünmesine neden olabilecek kanın varlığı
- Karında şişkinlik, kramp tarzında ağrı veya gaz şikâyeti
- Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı
- Güçsüzlük ve yorgunluk

Kolorektal Kansere Tanısı

Diğer bazı kanserlerde olduğu gibi kolon kanserleri de genellikle iyice büyüyene kadar belirti vermezler. Bu sebeple amaç, daha belirti vermezken tümörü ortaya koymak olmalıdır. Belirtiler gelişmeden önce bir kişinin kanser için taranması, poliplerin ve kanserin erken tanınmasında yardımcı olur. Poliplerin erkenden tanınıp çıkartılması kolorektal kanser gelişimini önleyebilir. Erken tanı konulduğunda kolorektal kanserin tedavisi de daha etkin olabilmektedir. Bu nedenle, genel olarak 50 yaş üstü kişilerde taramaya başlanmalı, kolorektal kanser için artmış riski olan kişilerde ise tarama programına daha erken yaşlarda başlanmalıdır.

Dışkıda gizli kan saptanıp kolonoskopi yapılan kişilerde henüz kanserleşmemiş polip halindeki tümörler tespit edilerek kanser gelişmesi önlenebildiği gibi kanser gelişmiş olan olgularda da erken teşhis ile yaşam süresi ve kalitesi artmaktadır.

Kolorektal Kansere Tedavisi

Kolorektal kanserde cerrahi, ilaç tedavisi (kemoterapi) ve ışın tedavisi (radyoterapi) gibi farklı tedavi seçenekleri uygulanmaktadır.

Kolorektal Kansere Korunma Stratejileri

Kolorektal kanseri önlemek için atılması gereken en önemli adımlardan biri tarama programı olmakla birlikte, aşağıdaki sağlıklı yaşam davranışlarını uygulamak da diğer birçok kanserden olduğu gibi kolorektal kanserlerden korunmada önemlidir:

- Sağlıklı kiloda olmak ve bunu sürdürmek
- Kırmızı ve işlenmiş et tüketimini sınırlandırmak ve daha fazla taze sebze, meyve ve tam tahıl ürünü tüketmek.
- Posa içeriği yüksek besinlerin tüketimini artırmak. (Posa içeriği en yüksek besinler sırasıyla; kuru baklagiller, tahıllar ve sebze-meyvelerdir.)
- Günde 30-60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak (tempolu yürüyüş, bisiklete binmek gibi)
- Sigara ve alkol kullanmamak.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BİLGİ NOTU

Kanser taramalarının en önemli bileşenlerinden biri farkındalık çalışmalarıdır. Mart ayı **Kolorektal Kanser Farkındalık Ayı** olarak tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de kabul edilmiş olup bu süre boyunca çeşitli etkinliklerle konuya ilişkin farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır.