Lebens Blicke

Bağırsak Kanseri Erken Teşhis Vakfı

Acı çekmeyin, önleyin

Bağırsak kanserine karşı etkin

Bağırsak kanseri Almanya‘da en sık rastlanan kanser hastalıkları arasında yer almaktadır. Her yıl bağırsak kanserinden ölen insanların sayısı, trafik kazasından ölenlerden kat kat fazladır. 2019‘da 59.000‘i aşkın kişiye bağırsak kanseri teşhisi konmuş; yaklaşık 24.000 kişi bu hastalık sonucu yaşamını kaybetmiştir (RKI/2019).

Önleyici tedbirler sayesinde son 20 yılda bu hastalığa yakalananların sayısında %25, hastalıktan ölenlerin sayısındaysa %35 – 40 oranında bir düşüş sağlanmışsa da, hastalığa verilen kurban sayısı hâlâ çok yüksektir. Toplumda önlem alan birey sayısı arttıkça, ölümle sonuçlanan vaka sayısı çok daha azalacaktır.

- **Herkes, kendi sağlığından en başta kendisinin sorumlu olduğunun bilincine varmalı.**
- **Doktorlar, ilgili bireyleri ayrıntılı biçimde bilgilendirmeli ve önleyici tıp tedbirlerini etkin biçimde uygulamalı.**
- **Sağlık alanında karar alıcı konumda olan yetkililer, önleyici tıp uygulama koşullarını daha da geliştirmeli.**

Siz de erken teşhis olanaklarından faydalanarak LebensBlicke Vakfı‘nın parolasını hayata geçirin:

Acı çekmeyin, önleyin! Bağırsak kanserine karşı etkin!

NATIONALE DEKADE GEGEN KREBS
UNTERSTÜTZER

Bağırsak kanserinin oluşumu

Bağırsak iç organlarımızın en büyüğüdür. Altı ila sekiz metre uzunluğunda bir hortuma benzer. Bağırsak üç bölümden meydana gelir: İnce bağırsak, kalın bağırsak ve göden bağırsağı (rektum). İç derisi kendisini sürekli yeniler. Bu arada zaman zaman, polip adı verilen birtakım tomurcuklar oluşabilir. Polipler yavaş büyür ve çoğunlukla iyi huyludur. Ancak bağırsakta, değişim geçirerek diğerlerinden daha hızlı büyüyen polipler de bulunabilir. Bunun sonucunda, çoğunlukla kalın bağırsakta, bir tümör oluşur. Bu tür şüpheli polipler, bağırsak kanseri kontrolü çerçevesinde gerçekleştirilen kolonoskopi (bağırsak görüntülemesi) işleminde tespit edilerek alınır. Böylelikle bağırsak kanserine yakalanma riski önemli oranda düşer.

Sağlık kontrolü hayat kurtarır!

Bağırsak kanserinin sinsi olan tarafı, yıllar boyunca kendini hiç göstermeden gelişmesi ve hastalığa yakalanan kişinin bunu fark edememesidir. Sık sık dönüşümlü ishal ve kabızlık, ağrılı dışkılama, karında kramp ve dışkıda gözle görülür miktarda kan gibi belirli birtakım belirtiler ortaya çıktığında genelde hastalık çok ilerlemiştir ve iyileşme olasılığı epey azalmıştır.

Sandra Maischberger
TV moderatörü ve gazeteci

„Bağırsak kanseri, düzgün ve düzenli sağlık kontrolleri sayesinde karşı koyma şansı yakalayabildiğimiz ender korkunç hastalıklardan. Almanya'da sosyal sağlık sigortasının sağlık kontrol programı 50 yaş üzerindeki tüm sigortalılara muayene olma olanağı sunuyor. Ben de elbette bu olanaktan faydalanıyorum. Size de öneririm, hemen bugün bir randevu alın!"

Ücretsiz sağlık kontrolü olanakları

2019 yılından bu yana, 50 yaşına basan, sosyal sağlık sigortalı her bireye bağırsak kanseri kontrollerine dair bilgilendirme ve davet gönderilmektedir. Bu kontroller kapsamına danışmanlık, dışkı testi ve kolonoskopi girer. Kişiye özel olan bu yazılı bilgilendirme, sosyal sağlık sigortasınca 65 yaşa dek beş yılda bir tekrarlanır.

Gerek kadınların, gerekse erkeklerin 50 yaştan itibaren bağırsak kanseri kontrolleri konulu ücretsiz bir defalık bir **bilgilendirme görüşmesi** hizmeti alma hakkı vardır. Bu bilgilendirme aile hekimleri, jinekologlar, ürologlar ya da gastroenterologlarca gerçekleştirilebilir.

♂ Sosyal sağlık sigortalı erkekler 50 yaştan itibaren, **kolonoskopi** adı verilen ücretsiz bir sağlık muayenesine girme olanağına sahiptir. Bağırsak kanserine yakalanma riskinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olması nedeniyle bu muayene olanağı erkeklerde daha erken bir yaşa çekilmiştir.

♀ Sosyal sağlık sigortalı kadınlara ücretsiz kolonoskopi muayenesine girme olanağı 55 yaştan itibaren sunulmaktadır.

Kolonoskopide göze batan bir oluşum (polipler veya bağırsak kanseri) tespit edilmemesi durumunda, on yıl sonra bağırsak kanseri kontrolü kapsamında tekrar ücretsiz bir kolonoskopiye girme olanağı sunulmaktadır.

Eğer (yaştan bağımsız olarak) bir bağırsak kanseri şüphesi veya ailevi bir risk söz konusuysa, sağlık sigortası daha erken yapılacak bir kolonoskopinin masraflarını da üstlenebilmektedir.

Ücretsiz sağlık kontrolü olanakları

Kolonoskopiye alternatif olarak gerek erkekler gerekse kadınlar 50 ila 54 yaşları arasında yılda bir kez nicel immünolojik dışkıda gizli kan testi (i-FOBT) yaptırabilir. 55 yaştan itibaren bu test yalnız iki yılda bir yaptırılabilir – eğer kolonoskopi istenmiyorsa. Bu test ve söz konusu ek bilgiler aile hekimi ya da ilgili uzman doktor kanalıyla temin edilebilir.

Dışkıda gizli kan testinin pozitif çıkması (kan tespit edilmesi) durumunda bir kolonoskopi muayenesiyle bulgunun daha ayrıntılı incelenmesi yoluna gidilir.

Eğer kolonoskopide göze batan bir bulgu çıkmazsa, bağırsak kanseri kontrolleri çerçevesinde müteakip on yıllık süre içerisinde bir dışkı testi yapılmasına gerek görülmemektedir.

Bunları bilmekte yarar var!

Sindirim sistemi sorunları ihmal edilmemelidir
Sindirim sistemi sorunlarıyla ilgilenen tıbbi uzmanlık alanına gastroenteroloji adı verilir. Sigortalılar sevk edilmek gerekmeksizin de bir gastroenteroloğa gidebilirler. Ancak nedeni bilinmeyen şikâyetlerde ilk başvuru adresi aile hekimidir.

Dışkı testi, bağırsak kanseri riskini düşürür
Ortalama 100 kanser vakasından 70'i bu yolla teşhis edilmektedir. Fakat polipler ve bağırsak kanseri her zaman dışkıda kan izleri bırakmayabilir. Bu nedenle düzenli aralıklarla dışkı testi yaptırmak önem taşır.

Bazen bir dışkı testi yanlış alarma yol açabilir
Birçok kez bambaşka nedenlerden dolayı da dışkıda kana rastlanabilmektedir, örneğin bir mide iltihabı. Kolonoskopi burada duruma netlik kazandıracaktır.

Bunları bilmekte yarar var!

Kolonoskopi bağırsak kanseri riskini epey düşürür
Bağırsak kanserinin erken teşhisinde en güvenli yöntem kolonoskopidir. Bu yöntemle hastalığın yakalanamadığı çok ender görülür. Bu yöntem 100 bağırsak kanserinden 95'inin yakalanmasına olanak tanırken dışkı testinde bu oran %70 düzeyindedir.

Soygeçmiş (aile öyküsü) riski, erken kontrol ister
Bağırsak kanseri vakalarının neredeyse dörtte birinde bir soygeçmiş riski gözlenmektedir, yani birinci derece akrabaların en az birinde bağırsak kanseri görülmüştür.
Bu risk altındakilerin birçoğu hastalığa 60 yaşından çok önce yakalanmaktadır.

Bağırsak polipleri yaygın olarak görülür
Bağırsak poliplerine toplumda epey yaygın olarak rastlanmaktadır. 55 yaşın üzerindeki her üç kişiden birinin kalın bağırsağında irili ufaklı polipler bulunur. Bunlar bir bağırsak kanseri oluşumuna yol açabilir de açmayabilir de. Bu nedenle kontrollere girmek büyük önem taşımaktadır.

Kolonoskopiye girerken bağırsak boş olmalıdır
Kolonoskopiden yarım gün kadar önce yemeye ara verilir ve daha önce doktordan temin edilmiş olan müshil kullanılır. Bunun iyice etkili olması için bol miktarda su, et suyu ya da çay gibi berrak sıvılar tüketilmelidir. Kolonoskopinin hemen ardından ise alışıldık beslenme düzenine dönülebilmektedir.

Bağırsak kanserini önleyebilecek tedbirler
Bağırsak kanserinden kaçınmaya yönelik genel tedbirler arasında, yeterince spor ve hareket, fazla kilolardan kaçınma, dengeli beslenme (bolca meyve ve besinsel lifli gıda tüketme, kırmızı et tüketimini ise azaltma), nikotin kullanmama ve kararında alkol tüketme sayılabilir.

Kolonoskopi nasıl uygulanır?

Kesin bir bulgu elde etmenin yolu bağırsağa içerden bakmaktan geçer. Dışkıda kan testi pozitif çıktı mı, yani dışkıda kana rastlandı mı, kolonoskopi bunun nedenini kuşkuya yer bırakmaksızın ortaya koyar. Muayenede tespit edilen bağırsak polipleri ve küçük tümörler henüz işlem sırasında acısız-ağrısız şekilde ve bütünüyle alınabilir. Yapay zekâ (YZ) yardımıyla gelecekte poliplerin çok daha verimli biçimde teşhis edilmesi mümkün olacaktır.

Kolonoskopide, ucunda bir kamera bulunan, esnek, ince bir tüpe benzer bir cihazla makattan bağırsağa girilip ilerlenir. Bu cihaz bağırsak sümük dokusunun gözlenerek değerlendirilmesini sağlar. Kolonoskopi düşük riskli, 20 – 30 dakika kadar süren, genellikle acısız-ağrısız ve hastaneye yatış gerektirmeyen bir müdahaledir. Birçok doktor işlem öncesinde kişiye talebi üzerine hafif uykulu hâl yaratan düşük dozlu bir anestezi (yatıştırıcı) verir. Kolonoskopi güvenli bir muayenedir; 1.000 kişiden sadece 2 – 3 kadarında komplikasyon görülmesi beklenir. Bu muayeneyi yalnız özel olarak eğitimini almış, bu alanda sertifika sahibi doktorların gerçekleştirmesine izin verilir.

Ünlü destekçilerimiz:

Oliver Welke
TV moderatörü, yazar, hiciv sanatçısı ve gazeteci

Kristin Otto
Spor moderatörü ve gazeteci

Dr. Eckart von Hirschhausen
Doktor, kabare sanatçısı, yazar ve moderatör

Hakkımızda

LebensBlicke Bağırsak Kanseri Erken Teşhis Vakfı 1998'de hayata geçirilmiştir. Almanya'da toplumda bağırsak kanseri önleyici tıbbı üzerine farkındalık yaratmak için çaba sarf eden en eski vakıftır. Bizi Facebook ve Instagram kanallarımızdan da izleyin!

Vakfın etkinlikleri (seçme):

- Dijital ve basılı medyada tanıtım çalışmaları
- Yayın, broşür ve bildiri üretme ve yayımlama
- Bağış ve yardım temin etme etkinlikleri
- Kurum ve kuruluşlarda sağlık etkinliklerini destekleme
- Uzman çalıştayları, çevrim içi seminerler, sempozyumlar ve konferanslar düzenleme
- Bağırsak kanserini önleme ödülünün ve Ernst von Leyden ödülünün verilmesi
- Genç bilim insanlarının desteklenmesi
- „Bağırsakta Alarm" (Alarm im Darm) adlı önleyici tıp odaklı tiyatro etkinliğine aracılık
- Federal ölçekte, eyaletlerde ve bölgelerde sağlık politikası kurullarında görev alma

Ücretsiz yardım hattı: 0800-2244221
www.lebensblicke.de

Büro

Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs
Schuckertstraße 37 | 67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621-69085388 | Faks: 0621-69085389
E-posta: stiftung@lebensblicke.de | www.lebensblicke.de

Bağış hesabı:

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE 22 5455 0010 0000 0009 68

LebensBlicke Vakfı'nın çalışmalarını bağış ve yardımlarınızla destekleyebilirsiniz!

Çok teşekkürler! Bağışlar vergiden düşürülebilmektedir.

OLYMPUS

Bu broşür Olympus firmasının değerli katkılarıyla üretilmiştir.

1.000 - 01/24