

Ailesel riski tespit et!



KONUŞ ...

... ailenle kalıtsal hastalıklar hakkında

Bağırsak kanseri kalıtsal kökenli olabilir. Hastalığın karşılaştığı aileler doktorlarına danışarak, tüm yakın akrabalar için henüz erken yaşta itibaren ya da önerilen dönem bağlamında uygulanacak, erken teşhis ve önlem tedbirlerini öngören bireysel bir plan oluşturmaktadır. Kanser senin yaşına bakmaz!

Alarm işaretlerini ayırt et!



FARK ET ... özellikle şunları

- Dışkılama düzeninde değişiklik
- Gaitada (dışkıda) kan
- Devamlı yorgunluk
- Geçmeyen, kramplı karın ağrıları
- Açıklanamayan sindirim sorunları

Kontrol muayenelerini ihmal etme!



EYLEME GEÇ ...

Tedbirli ol – ve genel sağlık kontrollerinden istifade et

- 35 yaşından itibaren 2 yılda bir masrafını sağlık sigortasının karşıladığı kontrol muayenesine gir!
- 50 yaşından itibaren düzenli aralıklarla bağırsak kanseri erken teşhis taramasını yaptır.

Bağırsak kanseri yaşa bağlı değildir.

Sen kendin için ne yapabilirsin?

I Bağırsak sağlığı koruma tedbiri

Bağırsak kanseri Almanya'da en yaygın karşılaşılan ikinci kanser türüdür.

Vakaların %3-5 kadarında ailede kanser öyküsü, dolayısıyla da kansere genç yaşta yakalanma riski tespit edilmiştir.

Günümüzde artık, kanserin oluşumunda yaşam tarzının kilit bir rol oynadığı bilinmektedir. Aşağıda, yaşam tarzını bilinçli bir şekilde nasıl şekillendirebileceğine dair birtakım ipuçları bulacaksınız.

1. Beslenme

Beslenmenin bağırsak sağlığımız üzerinde doğrudan bir etkisi söz konusudur. Lif bakımından zengin olan tam tahıllı ürünler ile meyve ve sebzelere dayalı bir beslenme rejimi, sağlıklı bir bağırsak florasını pekiştirir. Bu besinler faydalı bakterilerin gelişimini destekler ve bağırsak kanserinin önlenmesine katkıda bulunur.

2. Hareket

Düzenli bedensel etkinlik, bağırsak kanseri riskinin düşürülmesinde bir başka önemli etkidir. Sporun ve bedensel etkinliğin genel sağlığımıza olumlu yansımalarının yanında, bağırsağın hareketliliğini arttırarak iltihap ve kanser oluşumu olasılıklarını düşürme gibi bir etkisi de söz konusu.



3. Stres yönetimi

Kronik stresin hem bağırsaklık sistemi hem de bağırsak üzerinde olumsuz etkisi görülebilir. Stresi azaltmada meditasyon, yoga ve derin nefes alıp verme tekniklerinden faydalanılabilir. Yeterince uyumak ve sosyal ilişkileri canlı tutmak da yine bütünsel sağlık çerçevesinde önemli rol oynamaktadır.

4. Mikrobiyom

Bağırsak mikrobiyomu olarak adlandırılan, bağırsaklarda mevcut karmaşık mikroorganizma topluluğu sağlığımız için yaşamsal önem taşır. Çeşitlilik içeren ve dengeli bir bağırsak florası bağırsak kanseri riskini düşürebilir.

II Bağırsak kanseri muayenesi tedbiri

Bir kontrolden geçmek mi istiyorsun ya da bakılmasını istediğin birtakım semptomların mı var? O halde aile doktoruna, hatta daha da iyisi bir gastroenteroloğa (sindirim sistemi uzmanı bir doktora) danış.

Bu çerçevedeki altın standart (en isabetli muayene) kolonoskopidir. Bu düşük riskli muayene yönteminde aynı müdahaleyle hem teşhis koyulabilmekte, hem de – gerekmesi durumunda – polip adı verilen ırlar alınabilmektedir.

Bir muayene ile durum netleşecek. Bağırsak kanseri önlem yönetmeliği kapsamında ya da ilgili şikayetler veya ailesel risk üzerine girilen muayenenin masrafları sağlık sigortasınca karşılanmaktadır.

