

Aktif yaşam meme kanserinden koruyor

Dünyada yaygın bir hastalık olan meme kanseri, Batı ülkelerinde her 8 kadından birinde görülürken, ülkemizde her 12 kadından birinde görülüyor. Kadınların korkulu rüyası olan meme kanserine karşı erken teşhisin önemine dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, aktif yaşamın meme kanseri riskinden koruduğunu söyledi

Dünyada yaygın olarak görülen meme kanserinde erken teşhis hayati önem taşıyor. Batı ülkelerinde her 8 kadından birinde meme kanseri vakası görülürken, ülkemizde de her 12 kadından birinde görülüyor. Meme kanseri farkındalığı ayı olan 1-31 Ekim tarihleri arasında uzmanlar meme kanserine karşı alınması gereken önlemleri anlatarak, farkındalık oluşturmaya çalışıyor.

Meme kanserine karşı korunmada bazı önlemlerin alınmasının hayati önem taşıdığını vurgulayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, özellikle menopoz döneminde fazla kilo alınmasının kadınlarda tehlike yarattığının altını çizdi. Kaptan, şunları söyledi: “Fazla kilo, bel çevresinde yağlanmanın artmış olması, özellikle menopoz sonrasında kadınlarda riski artırıyor. Menopozdaki hormonal değişim ve fazla kilo-insülin ilişkisi bu riskin artmasında etken. Yaşa uygun spor, yürüyüş gibi aktiviteler formu korumada vazgeçilmez olmalı. Bunu yapın. Aktif yaşam meme kanserinden korur. Sigarasız hayat riski azaltır.”

Türkiye’de her 12 kadından birinde görülüyor

Kadınlarda sıklıkla görülen kanser türleri arasında akciğer ve meme kanserinin olduğunu söyleyen Gülten Kaptan, şu bilgileri verdi: “Dünya Sağlık Örgütü verileri ölümlerin en önemli nedenini 2030 yılı itibarı ile kanser olarak ön görmektedir. Bu verilere göre kanser nedeni ile ölümler 17 milyon civarında olacak. Batı ülkelerinde meme kanserinin her 8 kadından birinde görülüyor olması, durumun ciddiyetini gösteriyor. Bu kanser türü ülkemizde de 12 kadından birinde görülüyor.”

Erken teşhis hayat kurtarır

Kanserin diğer hastalıklara göre yaşamı tehdit etmesi nedeniyle daha elim algılandığını dile getiren Gülten Kaptan, kanserden korkulmaması gerektiğini ve erken teşhisin bu noktada

hayat kurtardığına dikkat çekti. Meme kanserine karşı birtakım önlemlerin bilinmesi ve uygulanmasının, kanseri erken evrede yakalamanın, tedavi edilebilirliği kolaylaştırdığını vurgulayan Kaptan, “Önlemek birey açısından hayatı kolaylaştırır; daha ucuz, daha kolay, daha ağrısızdır. Bireyin aile yaşamını ve işini sürdürmesi yönünden de önem arz eder” dedi.

Meme muayenesine 20 yaşından sonra başlamalı

Meme kanserinde ihmal edilen bir diğer önemli konunun da sağlık taraması olduğunun altını çizen Gülten Kaptan, Türk halkının sağlık taraması yaptırmaktan kaçındığına dikkat çekti. “Oysa bir şeyi önlemenin yolu hastalanmadan önce korunabilmekten geçer” diyen Kaptan, “Kadınlar kendi kendine meme muayenesine 20 yaşından sonra başlamalıdır. 40 yaş üzerindeki her kadının, her yıl düzenli olarak mamografi çektirmesi önerilmektedir. Beslenme önemli, az kırmızı et, bol yeşil sebze, meyve. Güneş ışığından korunma önemli. Emzirme de korunma da çok önemli bir faktör. Emzirme mutlak olmalı” bilgisini verdi.

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yönetimindeki Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulacağı bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır.