

KANSERLER

Kanser, bulaşıcı bir hastalık değildir. Vücudun tüm doku ve organlarını tutabilir. Geliştikleri yerde sınırlı kalan, yayılmayan kitlelere iyi huylu tümör; yayılıp, çevre dokuları işgal eden ve diğer organlarda tekrar tümör odakları oluşturan kitlelere kanser denir.

Kanserin Nedenleri

Sigara ve alkol kullanımı, uzun süre güneş altında kalma, aşırı dozda röntgen ışınına veya radyasyona maruz kalma, bazı kimyasal maddeler (katran, benzen, boya maddeleri, asbest, bazı kozmetikler ve deterjanlar), bazı virüsler, hava kirliliği, kötü beslenme alışkanlığı.



Kanserin ön belirtileri

Rahim veya makattan gelen anormal kanama veya akıntı, memede veya vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkan şişlik ve sertlikler, iyileşmeyen yaralar, uzun süreli ses kısıklığı ve öksürük, büyük abdest ve idrar alışkanlıklarında değişiklikler, yutma güçlüğü ve hazımsızlık, ben ve siğillerde meydana gelen büyüme, kanama, renk değişikliği, yara olduğunda dikkatli olunuz.

**Bu Bulgular Görüldüğünde
Bir Hekime Başvurmayı
İhmal Etmeyiniz!**

Kanserde Erken Tanı HAYAT KURTARIR.

Kanserden Nasıl Korunulur?

- ✓ Sigara ve Alkol kullanmayın. Her gün bol su ve sıvı alın.
- ✓ Yeterli ve dengeli besleniniz. Bol bol yeşillik yiyiniz.
- ✓ Yağ alımını azaltın. Yağı yakmadan yemeklere doğrudan katın.
- ✓ Beyaz ekmek yerine çavdar, yulaf gibi esmer olanları tercih edin.
- ✓ Tuzlanmış, tütsülenmiş, dumanlanmış yiyeceklerden sakının.
- ✓ Yağda kızartmaları ve doğrudan ateşte pişirilmiş yiyecekleri azaltın.
- ✓ Yarım yağlı ve yağsız süt ürünleri kullanarak kalsiyum alımını arttırın.
- ✓ Güneş ışınlarının dik geldiği yaz aylarında güneşle temastan sakının.
- ✓ Düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürün.
- ✓ Çalışılan iş yerini sağlık koşullarına uygun hale getiriniz.
- ✓ Meme kanseri için; mutlaka 40 yaşından itibaren düzenli olarak meme muayenesi yapılmalıdır.
- ✓ Belirli aralıklarla sağlık kontrolünden (chek-up) geçiniz.