**Kanser risklerinin anlaşılması:**

Risk hastalığın meydana çıkması şansıdır. Kanser riski denilen terim aslında kişinin kanser olma şansı (aslında şansızlığı)dır. Tedaviden sonra kanser hastalığının tekrar ortaya çıkmasına da nüks etme (yineleme) denilir.

Kanser ile alakalı geliştirilen araştırmalar insan sağlığının korunması amacıyladır. Örneğin sigara içmek akciğer kanserine neden olur. Bunun için sigara karşıtı kampanyalar düzenlenir.

Kişi için önemli olan diğer bir konu da kendi riskinin ne olduğunu bilmektir. Yaşam tarzı, alışkanlıkları ve sağlığı ile alakalı riskleri bilmesi erken tanı konulmasına neden olur ki kanser hastalığının tam tedavisi için en önemli olan bir konu da budur.

Kanser için kesin risk ve muhtemel risk ne demektir?

Bu iki farklı bilgi aslında hem kanser araştırıcıları tarafından çok kullanılır hem de kişinin kendi riskinin tam ortaya konulması için de bilinmelidir.

**Kesin risk nedir?**

Ortalama birey olarak size belirli bir süre zarfında kanser gelişmesi şansını net olarak bildirir. Örneğin yaşam boyunca kalınbağırsak kanseri gelime riski %4,1 olarak bildirilir. Bu demektir ki 24 bireyden bir tanesi içinde yaşadığı toplum da dikkate alındığında kalın bağırsak kanserine yakalanacaktır.

Kesin risk size özgü bir durumu, nede içinden bulunduğunuz toplum ile alakalı kesin bir durumu bildirmez. Yalnızca ortalama olarak yaşadığınız toplumda veya çevrede bu hastalığa kesin olarak yakalanama şansınızı tanımlar.

**Muhtemel risk nedir?**

Bir kısım kanser gelişimde rol alan risk faktörlerini diğer grup risk faktörlerine göre karşılaştıran durumu ifade eder. Örneğin şeker hastalığına (Diabetes mellitus) yakalanmış bireylerin diğerlerine göre %38 oranında daha fazla kolon kanserine yakalanama olasılığı olduğunu bildirir.

Bu durum her şeker hastasının %38 oranında daha fazla olasılıkla kalın bağırsak kanseri olacak demek değildir. Ortalama riskin (%4,1) %38 i oranında daha fazla şansa neden olduğu anlaşılmalıdır. Yani bir şeker hastası özelinde kalın bağırsak kanseri gelime riski %1,6 daha fazladır. Bu demektir ki şeker hastaları için kanser gelişme riski %5,7 oranında bulunmaktadır. Yani ortalama riskten %38 oranında yüksektir.

Hem muhtemel hem de kesin risk aslında kişinin kendi riskini ortaya koyan ikilidir. Bu durumun net olarak bilinmesi ise kişinin kanser taramalarına girme isteğini ve yaşam stilini değiştirme isteğini etkiler. Kimse kendi durumu ile alakalı bir yazı veya haber okuduğunda değerlendirme yapabilmesi için kendi kesin riskini bilmelidir. Yazılar genelde muhtemel riski (özel bir topluluk veya insan için) bildirirler. Kişi kendi içinde bulunduğu ve çevreyi iyi bilir ve riskini iyi değerlendirir ise görülür ki kişisel risk her zamana ortalama dan yüksektir.

Kendi durumu ile alakalı olarak bir kimse doktoru ile riskleri veya yeni ortaya çıkan muhtemel riskleri konuşmalıdır. Risklerinin ne olduğunu bilmeyen kimseler hem boş yere tarama programlarında kendi zamanlarını ve ortalama değerleri parasal olarak harcarlar, hem de doktor önerisi olmadan en önemli, en değerli tarama programını seçemeyebilirler. Yaptıkları boşuna olabilir.

**Bilinen en yaygın kanser riskleri nelerdir?**

Bir çok risk faktörü tekil olarak direkt kanser geliştirme yolunda olmayabilir. Hatta kişinin risk faktörlerine sahip olması da mutlaka kanser gelişecek demek te değildir. Tam tersine hiçbir risk faktörüne duçar olmadığı gözlenen bireyde de kanser gelişebilir.

Önemli olan kişinin kendi risk faktörlerini bilmesi, tanıması ve bunu kendi doktoru ile konuşması ve kendisi için daha uygun bir yaşam biçimi ve beslenme rejimi seçmesi ile sonuçlanmalıdır. Kendi doktorunuz risk faktör(ler)iniz ile alakalı olarak sizi genetik test yaptırma konusunda da yönlendirecektir.

Kanser için genel risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Yaşlanma
2. Ailede kanser olma hikayesi ada kişide bir kanser olma durumu,
3. Tütün kullanılması
4. Kişinin “obez” olarak tanımlanan aşırı şişman olması
5. Alkol kullanımı
6. Bazı virütik hastalıklar (insan papilloma virüs hastalığı, hepatit hastalığı vs…)
7. Özel ve tahriş edici kimyasal maddelere maruziyet (arsenik, asbest, tiner vs…)
8. Radyasyona maruziyet. Bu durum bazı ciltler i,çin güneş ışınımına maruziyet olarak ta bir risk faktörüdür.

Bazı risk faktörlerinden kaçınılamaz (yaşlama gibi..). Fakat bazılarını hal etmek ise kişinin elindedir. Ör. Menapozdan sonra kilo alınması kadın meme kanseri için bir risk faktörü olarak bilinir. Bu durum istenir ise önlenebilir bir durumdur.

Yukarıda bildirilen faktörler tam ve daima risk faktörüdürler. Ama hepsi bunlar demek değildir. Kimse kendi durumu ile alakalı risk faktörleri için başka araştırmalar da yapmalı veya bir doktor ile konuşmalıdır.

Kanser risk faktörleri ve kanser taraması.

Sizin kişisel risklerinizin bilinmesi doktorunuz için size faydalı olacak bazı kararları vermede önemlidir ki;

* Uygun olacak tarama testinin seçilerek yapılması (mamogram veya kolonoskopi gibi…)
* Tarama testinin zamanının ayarlanması ve gerekiyor ise rutin başlaması gerekenden önceye alınması durumunu netleştirecektir.

Tarama testleri kanserin erken bulunmasına ve daha kolay biçimde ortadan kaldırılmasına neden olur. Bu yüzden önemlidir.

Eğer yüksek riskler taşıyan bir birey iseniz cerrahi tedavi ve/veya medikal tedavinin önceden yapılması sizin sağlığınız lehine olur. Örneğin, ailenizde kalın bağırsak kanseri erken yaşta gelişen akrabalarınız var ise, veya kalın bağırsağınızda polip denilen hastalık amillerinden çok sayıda bulunduğu biliniyor yada ortaya konuldu ise yada böyle hastalığı olan çok yakın akrabanız var ise sizde yüksek risk altında olduğunuz için kalın bağırsağınızın cerrahi ile alınması kalın bağırsak kanseri olmanızı %95 oranında yok edecektir. Aynı zamanda her bir kanser durumu için kullanılabilecek önleyici tanımlanabilen medikal tedavi yaklaşımları da bildirilmiştir.

Ailesinde ve/veya yakın akrabalarında aile hikayesi taşıyan bir kanser var ise sizin mutlaka genetik testler yaptırma gereksiniminiz var demektir. Bu durum doktorunuz tarafından size izah edilmeli ve siz tarafından da takip edilmelidir.

**Doktorunuza bu konu ile alakalı olarak neler sormalısınız?**

İstatistiki bilgilerin anlaşılması ve değerlendirilmesi zor olabilir. Bu neden ile hasta olarak durumu doktorunuzdan dinlemeli ve sorularınızı sormalısınız.

* Benim hastalığım ile alakalı risk faktörleri nelerdir? Sahip olduğum risk faktörleri ile alakalı olarak ileride ne oranda kanser gelişmesi meydana gelebilir?
* Önümüzdeki 5 yıl içinde ve tüm yaşamım süresinde kanser gelişme riskim nedir?
* Kendim ile alakalı risklerimi azaltabilir miyim?
* Eğer bilinen risklerimi azaltmaz isem veya yok etmez isem (örneğin, sigara içmeyi ve alkol kullanmayı terk etmemek) önümüzdeki 5 yılda ve tüm yaşamım boyunca kanser olma riskim ne olacaktur?
* Hem kendi durumumu sağlıklı olarak tutmak hem de kansere yakalanmamak için neler yapmalıyım?
* Eğer kendim ile alakalı kanser gelişmesi için muhtemel risk faktörleri ortaya çıkar ise nasıl davranmalıyım?
* Hangi kanser tarama tetkik(ler)ini benm için uygun olarak önerirsiniz? Bu testi hangi sıklıkla yaptırmam uygun olur?
* Genetik test yaptırmalı mıyım?