

**DÜNYA
KANSER
GÜNÜ**4ŞUBAT

YAPABİLİRİZ



KANSERİ ÖNLEYEBİLİRİZ



2017 Kampanyamıza Katılın
dunyakansergunu.org

#WeCanICan
#WorldCancerDay



YAPABİLİRİZ KANSERİ ÖNLEYEBİLİRİZ



Yaşam şeklimizdeki değişikliklerin anlamı, Dünya'da giderek artan tütün, sağlıksız diyet ve yerleşik yaşam tarzları gibi kanser risk faktörlerine maruz kalan daha fazla insan demektir. Yaşam biçimi ve kanser riski arasındaki bağlantılarla ilgili olarak bireyleri ve toplulukları eğitmek ve bilgilendirmek kanseri önlemedeki ilk adımdır.

Tütün kullanımı hala en büyük kanser risk faktörüdür. Tütün kullanımı her yıl beş milyon ölüm veya tüm kanser ölümlerinin% 22'sini oluşturur^{1,2}. Tütün kullanım oranlarının düşürülmesi akciğer, ağız boşluğu, larinks, farinks, özofagus, pankreas, mesane, böbrek, serviks, mide ve akut miyeloid lösemi dahil olmak üzere çok sayıda kanserin küresel yükünü önemli ölçüde azaltacaktır.

Alkol tüketiminde de altı kanser türü için risk yüksektir. Alkollü içeceklerin yedi kanser riskini arttırdığına dair güçlü kanıtlar vardır: ağız, farenks, gırtlak, özofageal, karaciğer, meme³ ve pankreas⁴. Artan obezite seviyeleri dünyanın birçok ülkesinde kaygılara

neden olmaktadır. Aşırı kilo ve obezite barsak, göğüs, rahim, yumurtalık, pankreas, özofagus, böbrek ve safra kesesi kanserlerinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde artma riskiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir⁵. Sağlıklı beslenme, sağlıklı kilo verme ve fiziksel olarak aktif olma yoluyla, yaygın kanserlerin üçte birinin önlenmesi mümkündür. Özellikle, Dünya Kanser Araştırma Fonu uluslararası en yaygın 13 kanser türü için Amerika Birleşik Devletleri'ndeki vakaların% 31'inin sağlıklı bir diyetle, fiziksel olarak aktif olmayla ve sağlıklı kilo vermeye önlenebilir olduğunu tahmin etmektedir. Diğer ülkeler için tahminler İngiltere için% 32, Brezilya için% 25 ve Çin için% 24'tür⁷.

Bireyleri ve toplulukları edinilen son bilgi ile donatmak sağlıklı yaşama adapte olabilmek için sağlıklı seçimler yapmasını sağlayabilir. Bireylere ve topluluklara sağlıklı yaşama adapte olma yolunda kanserlerin üçte birinden fazlasının önlenebilir olduğunun belirtilmesi gerekir.

Bu Bilgi Notu Aşağıdakileri Hedeflemektedir.



Sağlık Çalışanları



İş Yerleri



Politika Yapıcılar



Okullar



Şehirler



Spor ve Fiziksel Aktivite Grupları

1. WHO. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.
2. Tobacco Atlas 2015
3. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project (2012) Pancreatic Cancer. <http://www.wcrf.org/sites/default/files/Pancreatic-Cancer-2012-Report.pdf>
5. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.

6. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
7. World Cancer Research Fund International. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition> and http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework?utm_source=update&utm_medium=email&utm_campaign=NOURISHINGJuly