

BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ

KANSERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER: ARKADAŞLAR VE AİLE ARASINDA SOHBET KILAVUZU



Tüm dünyada her yıl yaklaşık 9,6 milyon ölümün ya da her altı ölümden birinin kanserden kaynaklandığı tahmin ediliyor.¹ Kadınlar arasında en yaygın kanser türleri meme, kolorektal, akciğer, servikal ve tiroid kanserleridir.¹ 2040 yılına kadar, nüfusun büyümesi ve yaşlanması nedeniyle tahmini küresel yükün yıllık olarak 27,5 milyon yeni kanser vakasına ve 16,3 milyon kanser kaynaklı ölüme neden olacağı düşünülüyor.²

ARKADAŞLARINIZ VE AİLENİZLE BU KONUDA SOHBET EDEBİLİRSİNİZ

Kadınlar, hem kendilerinin hem de sevdiklerinin sağlığını korumak için önlem almalıdır. Kanser bakımı ve taraması hakkında ne kadar çok şey bilerseniz, kanseri önlemek veya erken aşamada fark etmek için de o kadar çok şey yapabilirsiniz. Tarama testleri herhangi bir belirti ortaya çıkmadan önce kanserin erken aşamada tespit edilmesine yardımcı olabilir. Kanser erken tespit edildiğinde, tedavi etmek veya iyileştirmek daha kolay olabilir.³ Kadınlar, birbirleriyle kanser hakkında pek fazla konuşmuyorlar, ancak arkadaşlarla yapılan sohbetlerin tarama ile ilgili davranış değişikliğini teşvik edeceğini söylüyorlar. Her kadının sağlığını ön planda tutması için kendini güçlü hissetmesi ve diğer kadınlara da aynısını yapma konusunda ilham olabilmesi için kanser bakımı ve taraması hakkında arkadaşlarınız ve ailenizle sohbet edebilirsiniz:

1. Kanserle ilgili kişisel tecrübenizden, yaptığınız araştırmalardan veya doktorunuzla görüşmelerinizde öğrendiklerinizden bahsedebilirsiniz.
2. Mevcut sağlık problemlerini, endişe duydukları konuları, ve yaşadıkları zorlukları sorabilirsiniz.
3. Kanser riski oluşturan faktörler konusunda bilgilendirebilirsiniz:
 - Yaşam tarzları hakkında konuşabilir,
 - Kanser riskini azaltmak için değişiklik yapılabilecek alanları belirleyebilir,
 - Kanser tanısının yaşamlarını ve hedeflerini olumsuz anlamda nasıl etkileyebileceği hakkında sohbet edebilirsiniz.
4. Kansere yönelik aile geçmişi hakkında sorular sorabilir ve doktorlarıyla konuşmaları için onları teşvik edebilirsiniz:
 - Aile geçmişinizde herhangi bir kanser türü var mı?
 - Kendi riskleri hakkında ailenizle konuştunuz mu?
5. Atabileceğiniz adımlar hakkında konuşun – doktora gitmek, tarama yaptırmak, sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak, yerel kanser grupları ve bildiğiniz diğer kaynaklar ile bağlantı kurmalarını sağlamak

¹Cancer. (2019a, July 12). WHO. https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1

²American Cancer Society. (2021). Cancer Facts & Figures 2021.

<https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/annual-cancer-facts-and-figures/2021/cancer-facts-and-figures-2021.pdf>. 2021'de erişildi.