

KOLANBÜLTEN

KOLON KANSERİ NEDİR?

Op. Dr. Serkan Fatih İPEK

Sindirim sisteminin ince barsaktan sonra gelen ve anüse kadar devam eden son kısmına kolon, yani kalın barsak ismi verilir.

Sindirim sisteminin ince barsaktan sonra gelen ve anüse kadar devam eden son kısmına kolon, yani kalın barsak ismi verilir. Kalın barsakta normalden sapma neticesinde gelişen kitlesel yapılara genel olarak kolon tümörü, bunların içinde kötü huylu diye adlandırdıklarımıza ise kolon kanseri deriz.

Kolon kanserinin görülme sıklığı tüm kanserler içinde 3. Sıradadır, erkek ve kadında eşit sıklıkta görülür. Kolon kanseri oluşum sebepleri birden fazla etmene bağlı olabileceği gibi, bazı genetik hastalıklar tek başına bile neden olabilir. Örneğin ailevi polipozis koli diye adlandırılan ve ailede bir kuşakta veya önceki kuşaklarla birlikte birden fazla kişide kalın barsakta poliplerle seyreden bu hastalıkta, kolon kanseri görülme sıklığı oldukça yüksektir. Ülseratif kolit ve crohn gibi iltihabi barsak hastalıklarında yine kolon kanseri görülme sıklığı artar.

Hayvansal gıdadan zengin, fast food türü geçiştirici yiyeceklerin kolon kanseri oluşma riskini artırdığı gösterilmiştir. Yüksek lif içerikli gıda ile beslenmek ise kolon kanseri riskini azaltmaktadır. Eski bir türk içeceği olan kefir'in de kolon kanseri riskini azalttığı yönde yapılan çalışmalar mevcuttur.

Kolon kanseri belirtileri çoğunlukla kişiler tarafından pek önemsenmeyebilir. En önemli belirtiler arasında barsak alışkanlıklarında değişiklikler yer alır. Kişide aralıklı olarak kabızlık ve ishal atakları olabilir. Karında şişkinlik ve huzursuzluk hali genel olarak gördüğümüz semptomlar arasındadır. Kişide makattan sümüksü bir akıntı olması veya makattan kanama gelmesi de aksi ispatlanana kadar kolon kanseri yönünden şüphe uyandırıcıdır. İlerlemiş olgularda kansızlık ve kilo kaybı görülmesi sıktır.

Kolon kanseri erken tanı ile tedavi edilebilen bir hastalıktır. Eskiden kolon kanseri tanısı daha geç dönemlerde konulabilirken, sağlık alanındaki ilerleme, teknolojik gelişme ve hekimlerin üstün gayreti ile beraber artık kolon kanseri daha hastalık ilerlemeden tanısı konabiliyor ve tedavisi yapılabiliyor.

Özellikle kolonoskopi yapılma sıklığının artması ile erken evrede, hatta polip safhasında tümörlerin yakalanabilme sıklığı artmış ve hastaları ameliyatsız, kolonoskopi esnasında poliplerin çıkarılması ile tedavi etme şansımız doğmuştur. Doğru ve deneyimli ellerde bu işlemin komplikasyonu ihmal edilebilir düzeyde azdır. Kolonoskopi ile tedavi etme evresini geçmiş kolon kanserlerinde ise açık veya laparoskopik cerrahi ile kolon kanserinin tedavisi mümkündür. Ameliyat sonrası çıkan parçanın patolojik evrelemesine göre ise hastaya kemoterapi ve / veya radyoterapi verilebilir. Tüm bu tedaviler hastanın ömrünü ve yaşam kalitesini yükseltmeye yöneliktir. Günümüzde ilerlemiş olgularda dahi sağ kalım süresi uzamıştır.

Hastalıktan uzak, ılık ve huzurlu bir kış mevsimi geçirmeniz temennisi ile...



ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖĞÜS AĞRISI

Prof. Dr. Gülden KAFALI

Çocukluk ve ergenlik çağında göğüs ağrısı yakınması sık görülmekte ve çoğunlukla ailelerde endişeye yol açmaktadır.

Erişkinlerde göğüs ağrısı ciddi kalp hastalıklarının bir işareti olabilirken, çocuklarda kalp hastalıklarından kaynaklanan göğüs ağrıları nadirdir. Göğüs ağrısı yakınması sıklıkla 12-14 yaşlar arasında görülmekle birlikte, 4 yaş gibi küçük çocuklar da göğüs ağrısından yakınabilir. Erkeklerde kızlara göre biraz daha fazladır.



Göğüs Ağrısı Nedenleri

Göğüs ağrıları en sık (% 35) göğüs duvarını oluşturan kas, kemik ve eklemlerden kaynaklanır. Çocuklarda en sık rastlanan, nedeni bilinmeyen (idiyopatik) göğüs ağrılarıdır. Çocuğa ağrının yeri sorulduğunda, sıklıkla göğsün ortası veya sol meme altını işaret eder. Birkaç saniye veya dakika süren, bıçak saplanması veya iğne batması şeklinde tarif edilen, keskin, derin nefes almakla artan ağrılardır. Çocuk ağrı geçinceye kadar nefesini tutar. Nedeni bilinmeyen göğüs ağrıları 4 hafta ile 2 yıl arasında aralıklı devam edebilmektedir. Üst kurgu kemiklerinin göğüs kemiğine birleşme noktalarında olan ağrılı durumlarda (kostokondrit) ise ağrı genellikle tek taraflı, batıcı, birkaç saniye veya dakika süren, derin nefes almakla ve o noktaya basmakla artan ağrılardır. Spor veya travmaya bağlı göğüs ağrıları ise erkek çocuklarda daha siktir ve hareketle artar.

Solunum sistemi rahatsızlıklarına (bronjit, zatürre, astım gibi) bağlı ağrılar göğüs ağrılarının % 10' unu oluşturur. Aynı zamanda ateş, öksürük, hışıltılı solunum, eforla artan ağrı ve nefes darlığı yakınmaları ile birlikte, fizik muayene bulguları mevcuttur.

Psikolojik nedenler (anne-baba ayrılığı, yakın akraba ölümü, yeni kardeş olması, okul başarısızlığı gibi) göğüs ağrılarının % 5-15' ini oluşturur. Sindirim sistemi rahatsızlıklarından kaynaklanan (gastrit, regürjitasyon gibi) ağrılar genellikle açlıkta, yemek sonrası veya yatarken ortaya çıkar, eforla ilişkisizdir.

Ataklar şeklinde tekrarlayıcı göğüs ağrılarına yol açan Akdeniz ateşi de nadir nedenlerdendir.

Yapılacak tetkikler

Öykü (ağrının yeri ve süresi, ne zamandır olduğu, sıklığı, eforla ilişkisi, başka şikayetleri olup olmadığı), fizik muayene ve akciğer grafisi göğüs ağrısının önemli bir nedeninin olup olmadığı konusunda fikir verebilir. Ancak kalple ilgili bir şüphe varsa, Pediatrik Kardiyolog tarafından yapılacak ekokardiyografi ve EKG incelemesi ile değerlendirme gerekir.

Kalp hastalıklarından kaynaklanan göğüs ağrıları

Kalp kökenli ağrılar göğüs ağrılarının % 5' ini kapsar. Göğüs ağrısına neden olan kalp hastalıkları, sol kalp kasında aşırı kalınlaşma (hipertrofik kardiyomiopati), ağır aort darlığı, kalp zarı iltihabı (perikardit), ritm bozuklukları, koroner yetmezliği (Kawasaki hastalığı, doğuştan koroner anomalileri gibi durumlarda) ve mitral kapak sarkmasıdır (mitral valv propasusu). Çocukta ağrı ile birlikte çarpıntı, bayılma, baş dönmesi, efor sırasında artan ağrı ve çabuk yorulma gibi yakınmalar olabilir. Fizik muayenede üfürüm, kalp seslerinin derinden gelmesi veya ritm bozuklukları bulunabilir.

Tedavi

Nedene yönelik tedavi planlanır. Kas, kemik ve eklemlerden kaynaklanan ağrılarda tedavi gerektirecek bir durum yoksa, çocuk ve ailesi bu konuda ikna edilmelidir. Gerekirse ağrı kesici ilaçlar önerilebilir. Psikolojik nedenli ağrılarda psikolog desteği gerekebilir. Sindirim, solunum sistemi veya kalple ilgili ağrılar konunun uzmanı tarafından tedavi edilmelidir.



SİGARAYI NASIL BIRAKABİLİRİM?

Sigara bağımlılığı kötü sonuçlanan bir çok hastalığın sebebidir. Sigara bağımlılarının bir çoğu bunun bilincindedir ve sigarayı bırakmak için çaba sarfederler. Sigarayı bırakmadaki başarı oranı kişinin bırakma isteği ve iradesi ile bağlantılıdır.

Uygulanacak yöntem geçerliliği, başarısı ve güvenilirliği bilimsel verilerle desteklenmiş olmalıdır. Sigarayı bırakmak isteyenler profesyonel destek almalıdır. Bazı hastaların psikiyatri hekimleri tarafından da değerlendirilmesi gerekebilir.

Depresyon, psikoz gibi hastalıkları olan hastalar psikiyatri hekimleri tarafından mutlaka takip edilmelidir.



SİGARAYI BIRAKMAK İSTEYEN KİŞİLERE YARDIMCI OLABİLECEK 10 TEMEL ÖNERİ:

Doktorunuzun önerdiği, size uygun bazı ilaçlar bantlar ve sakızlar doktorunuzun size uygun gördüğü şekilde kullanılabilir. Bu tedavi yöntemlerini kendiniz belirlemeyiniz. Seçimi ve sizin için en uygun yöntemi doktorunuza bırakınız.

1

YAZIN!
Niye bırakmak istediğinizi, ne için içtiğinizi ve ne zaman sigarayı özlediğinizi yazın.

2

OKUYUN!
Bu yazıyı minik bir deftere yazıp yanınızda taşıyın ve sık sık okuyun.

3

DÜŞLEYİN!

Sigarayı bırakmış, sağlıklı nefes alabilen spor yapabilen güçlü halinizi düşleyin ve kendinize sembol seçin bu sembolü sık sık düşünün.

4

NEFES ALIN!

Doğru ve düzenli nefes alma, nefes tutma, nefes verme egzersizlerini yapın. Derin bir nefes alın, kasılın, nefesinizi tutun ve nefes vererek gevşeyin mümkünse yoga öğrenin sigarayı bırakmanıza çok yardımcı olacaktır.

5

SPOR YAPIN!

Sağlığınızın el verdiği bir sporu düzenli olarak yapın, yürüyüş bile olabilir. Çünkü sporcu sigara içmez.

6

SİGARA ZEVK BAĞLANTISINI KIRIN!

Zevk aldığınız aktiviteler sırasında sigara içmeyiniz (çay, kahve, sohbet etmek, güzel bir manzara izlemek)

7

SU İÇİN!

Sigarayı bırakma girişiminde bulunanlar bol bol su içmelidirler. Günde en az 2 lt su tüketin, sebze meyve ağırlıklı beslenin.

8

NEFES ALIN!

Sigara elinizin altında olmasın. Mümkünse paket almayın ve sigara paketini kendinizden oldukça uzaklaştırın.

9

DEĞİŞTİRİN!

Sigara elinizin altında olmasın. Mümkünse paket almayın ve sigara paketini kendinizden oldukça uzaklaştırın.

10

ASLA VAZGEÇME!

Başarısız olursanız tekrar deneyin, tekrar deneyin ve tekrar deneyin.