

Kanserde Doğru Adres: Modern Tıp



*Bilimin her alanında her geçen gün önemli gelişmeler oluyor. Özellikle tıp alanında kaydedilen gelişmeler pek çok hastalığın tedavisinde, ilerlemesinin durdurulmasında, erken tanısında büyük rol oynuyor. Bu önemli gelişmeler, adı bile insanı ürperten “kanser” için de geçerli. Bu konuda şanslı bir ülkeyiz, dünyadaki kanser tedavisine yönelik tüm yeni gelişmeler bir iki ay içinde burada da uygulanabiliyor. Bir yanda gelişmeler sürüp giderken diğer yanda bu “modern tıp” yöntemlerinin karşısına “alternatif tıp” yöntemleri çıkıyor. Hacettepe Üniversitesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Medikal Onkoloji Ünitesi’nde öğretim üyesi Prof. Dr. İsmail Çelik ile kanser, kansere neden olan etkenler ama en önemlisi de kanser tedavisinde modern tıp yöntemlerinin ne kadar önemli olduğunu konuştuk. Kendisi özellikle kanser hastalarına ve yakınlarına seslendi:
“Modern tıbbın alternatifi olamaz, bunun aksi ancak vakit kaybı olur...”*

Prof. Dr. İsmail Çelik bir medikal onkolog. Medikal onkologların işinin kanser tedavisinin hangi aşamasında başladığını sorduğumuzda Prof. Dr. İsmail Çelik şu örnekle yanıt veriyor: “Düzenli aralıklarla çekilen mamografide tespit edilen küçük bir tümörün çekilen bir sonraki mamografide büyüdüğü tespit edilirse biyopsi alınıyor ve tedaviye başlanıyor. İşte bu, kanserin erken tanısı ve hastanın kurtulması anlamına geliyor. Tümörün kan dolaşımına geçip diğer organlara doğru yayılmaya başladığı durumda yani kanserde medikal onkologların işi başlıyor.”

Modern Bilimin Alternatifi Olmaz

Adı bile insanı ürküten kanser insanın kendisinin ya da bir yakının başına gelince Prof. Dr. İsmail Çelik’in deyimiyile “ocaklarına ateş düşüyor”. Bu ifade Çelik’in yıllardır edindiği gözlemlere dayanıyor. Ama sözlerine şunu da ekliyor: “Dünyada yeni çıkan her tedavi yöntemi bir iki ay içinde Türkiye’ye de geliyor. Bu yüzden şanslıyız. Kansere yakalanan bir kişi ya da hasta yakını medikal onkologlardan yardım istedikleri, çareyi modern tıpta, modern bilimde aradıkları sürece doğru yoldalar. Ancak o korku ve paniğin ardından izledikleri yanlış bilgiler veren bir televizyon programı, bazen de çevreden duydukları birkaç söz, kanser gibi zamanın çok önemli olduğu bir hastalıkta zaman kaybına neden oluyor”. Prof. Çelik “alternatif tıp” olarak adlandırılan alanlarda çare arayan ve zaman kaybeden hastaların ya da yakınlarının bir süre sonra kendilerine başvurduğunu söylüyor.



Çelik “Otomobil bozulunca servise gidiyorsak, lastiği patlayınca lastikçiye gidiyorsak, sağlık bozulduğunda da sağlık kurumlarına gitmek gerek” diyor. Prof. Çelik kanser haberiyle sarsılmış, neredeyse sağduyusunu ve düşünme yeteneğini yitirmiş kişilerin bu hassasiyetinden yararlanmaya çalışan ve gün geçtikçe de artan “başka tedavi yöntemleriyle” vakit kaybedilmesine neden olan kişilere ve televizyon programlarına son derece tepkili. Prof. Çelik’e göre bir hasta ancak

ilaç kullanarak tedavi olur; bir hastaya, özellikle de kanser hastasına, herhangi bir sebzenin ya da bitkisel bir karışımın ilaç olarak önerilmesi son derece yanlış. Aynı şekilde tek bir besini öne çıkaran diyetler konusunda da herkesi uyarıyor. Bir hastalığı tedavi etmek çok ciddi bir iş. Tıp doktoru olmadan ya da tıp doktoru olsa da uzmanlık alanına girmeyen hastalıklar için tedavi önerisinde bulunanlar, Prof. Çelik’e göre bir insanlık suçu işliyor.



“Her hastalığı tedavi edebilirim” ifadesinin bir bilim insanına yakışmadığını belirten Çelik, bilim insanının tereddütlü konuşacağını da vurguluyor. Herhangi bir besinle ya da alternatif tıp yöntemleriyle tedavi umudu vermek hastaların sadece zaman kaybetmesine neden oluyor. Özellikle kanserde hastalığın evresi çok büyük önem taşıyor. Bu nedenle özellikle Sağlık Bakanlığı’nın, meslek gruplarının ve RTÜK’ün bu konuda çok duyarlı olması, hastaların doğru adrese yani medikal onkologlara başvurması gerekirken başka kişilerde ve yöntemlerde çare aramasının önüne geçilmesi gerektiğini belirtiyor ve ekliyor: “Bilimdeki bunca yenilenmeye ve gelişmeye karşın, neden bilimin alternatifi aranır ki?”

Avrupa’da kanser hastalarının oranı 100.000’de 500, ABD’de 600 iken, Türkiye’de 200-250. Rakamlara bakılırsa Türkiye’deki kanser oranı Avrupa’nın ve ABD’nin neredeyse yarısı kadar. Ancak bu, biz kanser olmuyoruz anlamına gelmiyor. Bu rakamların sebebi, ülkemizin Avrupa ve ABD kadar yaşlı nüfusa sahip olmaması. Kanser % 80-90 oranında yaşlılık hastalığı. Yaşlanmak kanserden “kaçamamak” anlamına geliyor.

Diğer yandan da, yaşlanabilmek bir modernlik ve refah göstergesi. Prof. Dr. İsmail Çelik çeşitli istatistiksel yöntemlerle Türkiye’deki orta yaşlıların yaşlı, genç yaştakilerin de orta yaşlı kabul edileceği bir senaryoda dahi, Türkiye’deki kanser oranının Avrupa ve Amerika’daki kanser oranlarından daha düşük bulunacağını söylüyor. Türk halkının çok şişman olmamasını, genellikle doğru beslenmesini, “fast food” tüketiminin az olmasını, her besini kapsayan bir beslenme çeşitliliğinin olmasını bizlerin şansı olarak değerlendiriyor Prof. Çelik. Anadolu’nun her yöresinde mutfakların sağlıklı olduğu-



nu vurgulayan Çelik, aslında Anadolu’daki halkın görsel ve yazılı basında yer alan diyet listelerine pek de itibar etmediğini, bunun da doğru olduğunu söylüyor.

Beslenme demişken, Prof. Çelikle Nobel Ödüllü bilim adamı Dr. James Watson’un, brokolinin kanserli hücrelerin vücuttaki yayılımını engellemediği, aksine kansere neden olduğu iddiası konusunda ne düşündüğünü sorduk. Prof. Çelik kanserin tedavisinde oksijensiz bir ortam yaratmak ve kanserli hücreyi öldürmek gerekiyorken antioksidanla oksijen verilmesinin tedaviyi engellediğini ve kemoterapinin etkisini yok ettiğini belirtiyor. Yani Dr. Watson’a hak veriyor. Sağlıklı insanların da belli besinleri sürekli ve fazla miktarda almasının hiçbir faydası olmayacağı gibi zararlı da olabileceğini belirtiyor. Örneğin domates, brokoli ve lahanaya gibi gıdaların fazla tüketilmesinin kanserden koruduğuna dair yeterli veri olmadığını, kahve tüketiminin kansere neden olduğuna ve yeşil çayın kanserden koruduğuna dair bilimsel bir bulgu olmadığını, hazır gıdalardaki katkı maddelerinin -uygun oranlarda kullanıldıkları takdirde- kanser yapıcı etkisi olmadığını, organik olarak ta-



nımlanan yiyeceklerin kanser riskini azalttığına dair de bir veri bulunmadığını özellikle vurguluyor. Prof. Çelik'e göre vitamin takviyeleri ve kapsüllerinin kanserden koruma etkisi yok, hatta aksine kanseri tetiklediklerini gösteren çalışmalar var. Havucun içinde de bulunan beta-karoten maddesinin fazla alınması, sigara bağımlılarında akciğer kanseri riskini artırabiliyor. Bir çalışmada, sigara içenlere beta-karoten tableti verildiğinde ölüm oranlarının arttığı tespit edilmiş. Prof. Çelik bu sonuçların havucun tüketilmemesi gerektiği anlamı taşımadığını, aksine havucun günlük gıda alımı sırasın-

da taze olarak yendiği takdirde kanserden koruyucu olacağını söylüyor. Yiyeceklerle alınan B grubundan bir vitamin olan folik asit kanserden koruyucu etki yaparken, her gün yüksek dozda tablet şeklinde folik asit almanın kanser ve kalp damar hastalığı riskini artırdığı gösterilmiş. Folik asidin felç ve kalp hastalığı riskini azalttığı, kalın bağırsak kanserini engellediği varsayımı nedeniyle birçok insan folik asit tabletleri kullanmaya başlamış. Hatta ABD'de, Kanada'da ve Şili'de unlara ve benzeri ürünlere folik asit katılmış. Fakat yıllar sonra, bu ülkelerde kalın bağırsak ve prostat kanserlerinde %

200'e varan artış dikkat çekmeye başlamış. 2009 yılının ortalarından itibaren yapılan ve sayıları gittikçe artan çalışmalarda, folik asidin yüksek dozlarının normal hücrelerin yanı sıra kanser hücrelerinin çoğalmasında kolaylaştırıp hızlandırdığı gösterilmiş. Norveç'te yapılan çalışmalarda folik asit ve B12 desteği alan kalp hastaları arasında akciğer kanserine yakalananların sayısının, genel nüfusa oranla yüzde 25 daha fazla olduğu ortaya konmuş. Bu çalışmada, vitamin desteği alanların diğer kanser hastalıkları ve başka rahatsızlıklar nedeniyle ölüm oranlarının da daha yüksek olduğu vurgulanmış.

Kanser ve Aşı

Kanser tedavisi sırasında aşı uzun zamandır kullanılan bir yöntem. Her türlü kanser için uygulanabilen aşı bir tedavi şekli değil, özellikle kemoterapi öncesinde çok işe yarıyor. Kulağa çok korkutucu gelse de Prof. Çelik'ten vücudumuzda aslında her gün 1000-10.000 arasında kanser hücresi yapıldığını öğreniyoruz. Bu hücrelerle vücudumuzdaki savunma yani bağışıklık hücrelerimiz savaşıyor ve kanser hücrelerini yok ediyor ya da bu hatalı hücreler, hücre intiharı da diyebileceğimiz apoptoz yoluyla ölüyor.

Savunma hücrelerinin işlevini gereği gibi yerine getiremediği ve kanser hücrelerinin çoğalmaya devam ettiği noktada aşı devreye giriyor. Bu durumda kanser hücresinden örnek alınıp laboratuvar ortamında çok fazla sayıda bağışıklık hücresi üretiliyor ve tekrar vücuda veriliyor, böylece vücutta kanser hücrelerine karşı çok büyük bir savaş başlatılmış oluyor. Kanser tüm vücuda yayılmış olsa bile bu büyük savaş en azından zaman kazanılmasını sağlıyor. Ama tekrar hatırlatalım: Aşı bir mucize değil, bir zaman kazandırma aracı.

Önemli Bir Hatırlatma!

Aynı zamanda Hacettepe Üniversitesi Sigara Bırakma Kliniği'nin yöneticisi olan Prof. Dr. İsmail Çelik ülkemizde sigara sorununun devam ettiğini söylüyor. Bir yanda "Türk gibi sigara içmek" diye bir deyim, diğer yanda ise sigara yasaklarını dünyada en hızlı uygulamayı başaran ülke olmak... Prof. Çelike göre zaman zaman delinen sigara yasağı aslında sigara içenler için değil, sigara içenlerin çocuklarının bu alışkanlığa sahip olmaması için. Sigara yasağının en önemli amacının en azından çocukların sigara içilmeyen bir ülkede yaşamasını sağlamak olduğunu vurguluyor. Sigara içen kadınların sayısının gün geçtikçe arttığını söyleyen Prof. Çelik önceden kadınlarda en çok rastlanan kanser türünün meme kanseri olduğunu oysa artık akciğer kanseri oranının meme kanseri oranını geçtiğini vurguluyor ve meme kanserinde tedavi şansı çok yüksek iken akciğer kanserinde aynı durumun söz konusu olmadığını hatırlatıyor.



Türkiye'de Coğrafi Bölgelere Göre Kanser

Türkiye'de kanser türleri ve oranları coğrafi bölgelere göre farklılık gösteriyor. Doğu Anadolu'da yaşayan biriyle İzmir'de yaşayan birinin kanser olma riskleri ve yakalanabilecekleri kanser türleri farklı. Prof. Çelik dünyada mide kanserinin bağırsak kanserinden



fazla olduğu tek bölgenin Türkiye'nin doğusu olduğunu söylüyor. Çelike göre Erzurum'da yaşayan biri çayı sıcak ve çok fazla içiyor, kırmızı et tüketiyor, biraz da yaşlanınca çok da fazla hareket etmiyor, şişmanlıyor; bir de eğer sigara içiyorsa bunların hepsi mide ve yutak kanseri riskini artırıyor. Bu nedenle mide kanseri ve yutak borusu kanseri ipek yolu kanserleri olarak biliniyor. Meme kanseri Doğu'da çok az, batıda daha fazla görülüyor.



Kansere neden olan etkenler arasında genetiğin rolü sadece % 5. Asıl önemli olan çevresel faktörler. Çünkü çevresel faktörler genetik riskin ortaya çıkma olasılığını artırıyor. Bu çevresel faktörlerin en önemlilerinden biri beslenme. Yapılan çalışmalarda şişmanlığın kanser riskini artırdığı gösterilmiş. Prof. Dr. Çelik zararlı olmadığı düşünülen bazı yağlı gıdaların (zeytinyağı ve kuru yemişler de dâhil olmak üzere) çok miktarda alınmasının obeziteye yol açabileceğinin unutulmaması gerektiğini söylüyor.



Prof. Dr. Çelikle kanser araştırmalarında Türkiye'nin durumunu sorduğumuzda Avrupa'da ilk beş içinde olduğumuzu öğreniyoruz. Kendisi bu durumun sadece kanser araştırmalarında değil, tüm tıp bilimlerinde aynı olduğunu belirtiyor. Prof. Dr. Çelik hastaların, özellikle de kanser hastalarının, Türkiye'de onkolog sayısı az olmasına rağmen sağlık hizmetlerine erişmekte zorlanmadığını düşünüyor. Hatta Türkiye'nin bütün illerinde bulunan Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinin (KETEM) yeterince etkin kullanılmadığını ve yeterli başvuru olmadığını vurguluyor. KETEM'ler eğitim yoluyla toplumun kanser ve kanserde erken teşhisin ve taramanın önemi konusundaki farkındalığını artırmak, erken yakalanabilir kanserlerde erken teşhis ve toplum tabanlı tarama faaliyetleri yürütmek, bulunduğu ilde kanser kontrolünde etkin rol almak, tüm bu faaliyetler sonucunda da önlenabilir ve erken yakalanabilir kanserlerin görülme sıklığı ve ölüme neden olma oranını azaltmak amacıyla kurulmuş. 2011 yılından beri 81 ilde toplam 82 KETEM faaliyet gösteriyor. Bu merkezlerde kanserden korunma ve tarama yöntemleri hakkında özel eğitim almış pratisyen hekimler, uzman hekimler, hemşire, ebe, röntgen ve laboratuvar teknisyenleri, tıbbi teknologlar ve tıbbi sekreterler görev yapıyor. Herkes KETEM'lerde ücretsiz tarama yaptırabiliyor. Kanser gibi, erken teşhisin yaşamsal önem taşıdığı bir hastalık için ülkemizde böyle bir imkânın varlığından herkesin haberdar olmasını istiyor ve bu konuda gereken hassasiyeti göstermelerini diliyoruz.

Çünkü Doğu Anadolu Bölgesi'nde doğum yapma ve emzirme oranları yüksek, beslenme alışkanlığı geleneksel Anadolu beslenme alışkanlıklarına uygun. Batıda ise doğum yapma sayısı ve emzirme oranı düşük, ileri yaşlarda doğum yaygın. Tüm bunlar da meme kanseri riskini artıran etmenler.

Bazı Kanser Türleri İçin Sevindirici Haber

Prof. Çelik neyse ki kanserin özellikle bazı türlerinin yakın bir zamanda, örneğin şeker hastalığı gibi, kronik bir hastalık kategorisinde olacağını söylüyor. Ölüme neden olma oranı çok düşük olan meme kanseri ve bağırsak kanseri bu kanser türlerinden. Tabii bu durum başka "alternatif tedavi" yollarında umut arayıp zaman kaybetmeyen, bir uzman doktora başvuran yani doğru adresi bulan hastalar için geçerli. Ancak öyle bir kanser türü var ki yakalanma ve ölüme neden olma oranı gün geçtikçe artıyor: Akciğer kanseri. Prof. Çelik akciğer kanserinden korunmak için başta sigaradan uzak durmak gerektiğini özellikle vurguluyor. Bir de kanserdeki en kötü senaryolardan birinin kanserin beyine sıçraması olduğunu ifade ediyor. Beyin dokusuna sadece kan şekeri geçebildiği kan geçemediği için, tedavide kullanılacak ilaç da beyne ya hiç geçemiyor ya da sınırlı düzeyde geçebiliyor.



Prof. Dr. İsmail Çelik'in anlattıklarından kanserden korunmak için yaşam biçimimizi değiştirmenin, sigaradan uzak durmanın, sağlıklı beslenmenin, kilo kontrolü sağlamanın ve hayatımıza sporu sokmanın almamız gereken önlemler olduğunu anlıyoruz. Ancak tüm bu önlemlere rağmen olur da kanser ile bir gün yollarımız çakışırsa Prof. Dr. Çelik'in en önemli tavsiyesi şu: "Kanser türü ne olursa olsun yıllarca eğitim almış, yıllarını bu işe adanmış, alanlarında uzman tıp doktorlarından başka kimsede ya da yerde mucize arayışına girmeyin".

Kanserin hayatımızda olmayacağı, sağlıklı günler diliyoruz.

Prof. Dr. İsmail Çelikle katkılarından dolayı teşekkür ederiz.