



Erkek Sağlığı Başucu Kitabı

Hazırlayan: Huseyin Uğpinar



Amma Birliği
sivil
düşün

“Bu kitapçık Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Hüseyin Üçpınar’a aittir ve AB’nin görüşlerini yansıtmamaktadır.”



HAZİRANDA (0621)

Bırakın, uzasınlar!

<https://t.me/haziran0621>

© haziran0621

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncılarının izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dâhil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

İÇİNDEKİLER

Proje Hakkında	5
Neden Erkek Sağlığı Farkındalığı	5
Neden HAZİRANDA (0621)	6
Erkek Sağlığı Başucu Kitabı	7
Pandemi ve Erkek Sağlığı	8
Bağlı Kalın	11
Prostat Kanseri	13
Prostat Kanseri Belirtileri	13
Prostat Kanserinde Erken Teşhis	17
Prostat Kanseri Tanı Yöntemleri	18
Prostat Kanseri Evreleri	20
Prostat Kanseri Tedavi Yöntemleri	22
Testis Kanseri	25
Testis Kanseri Belirtileri	26
Testis Kanserinde Erken Teşhis	29
Testis Kanseri Tanı Yöntemleri	30
Testis Kanseri Evreleri	31
Testis Kanseri Tedavi Yöntemleri	32
Erkek Sağlığı Savunuculuğu	34
Doğru Bilgiye Ulaşma	34
İyi Olma Hali için 5 Altın Kural	35
Sağlık Hakkı	35
Toplumsal Cinsiyet Eşitliği	38

“Mufasssal kıssa başlarsın garip efsane söylersin.”
Baki

Proje Hakkında

Sevgili okurumuz,

Bu kitabı elinizde tuttuğunuza göre *HAZİRANDA (0621)* projemize ve erkek sağlığı farkındalığı konusundaki çalışmalarımıza bir şekilde rast gelmiş olmalısınız.

Hoş geldiniz, sefalar getirdiniz.

Başlarken, kısaca projemizi anlatalım ve neden erkek sağlığını dert edindiğimizin sözünü edelim istiyoruz.

Neden Erkek Sağlığı Farkındalığı

Ülkemizde her yıl yaklaşık 25 bin erkek prostat kanserine yakalanmaktadır, ancak prostat kanser taramasının yeterli düzeyde olmayışı nedeniyle büyük çoğunluğuna tanı konulamamaktadır.

Dünyada her yıl kanser teşhisi konulan her dört erkekten biri prostat kanseridir.

Ülkemizde ortalama her 12 erkekten birinin prostat kanseri tanısı aldığı görülüyor. Konuyla ilgili farkındalığın artmasına bağlı olarak, tarama testlerinin daha yaygın olarak yapılması, tanı alan kişi sayısının artmasındaki en önemli etkeni oluşturuyor.

Testis kanseri 14-44 yaş aralığındaki erkeklerde en sık tanı konan organ kanseridir; en sık saptandığı yaş aralığı ise 25-29.

Prostat ve testis kanserinde tümör henüz organla sınırlıyken tespit etmek son derece önem taşıyor; bu sayede hastalığın tamamen devre dışı bırakılması mümkün oluyor.

Erkek sağlığı konusunda farkında olmaya hazır mısınız?

Neden HAZİRANDA (0621)

Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı'nın desteğiyle hayata geçirilen "HAZİRANDA (0621)" projesi kapsamında;

- 🌀 Türkiye'nin sağlık okuryazarlık oranı düşük toplam 36 şehrin yerel yönetimleri,
- 🌀 Bu şehirlerde erkek sağlığı ve sağlık okuryazarlığı konusunda çalışan 216 yerel sivil toplum kuruluşu,
- 🌀 Prostat ve testis kanseri riski ile karşılaşma riski bulunan erkekler veya yakınları; bu kanserlerin teşhis, tanı ve tedavisi konusunda doğru bilgiye erişim, sağlığa erişim konusunda dezavantajı bulunan gruplar desteklenmektedir.

36 yerel
yönetim

Kamuoyu

216 sivil
toplum
kuruluşu

Ocak - Haziran 2021 tarihleri arasında uygulanacak proje faaliyetleri kapsamında;

- 🌀 Yerel sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerin kullanımına sunulacak erkek sağlığı farkındalık materyalleri geliştirilmesi,

- ❁ Yerel kuruluşların erkek sağlığı odağında çalışmalar gerçekleştirmeleri için kapasite gelişiminin desteklenmesi,
- ❁ Prostat ve testis kanseri riski ile karşılaşma riski bulunan erkekler veya yakınlarının bu konularda doğru bilgiye ulaşmalarının kolaylaştırılması ve tedavi için takip edilmesi gereken adımlar hakkında farkındalık geliştirilmesi,
- ❁ Pandemi sürecinde hastalık şüphesi duyanların veya hastaların izlemeleri gereken adımlar konusunda bilgilendirme yapılması,
- ❁ Kamuoyunda erkek hastalıkları olarak bilinen prostat ve testis kanserine yönelik farkındalık oluşturulması hedeflenmektedir.

Erkek Sağlığı Başucu Kitabı

Bu başucu kitabı yalnızca erkekler tarafından, erkekler için hazırlanmamıştır. Her ne kadar erkek sağlığı konu edilse de, bu konuda farkındalık kazanmak tüm toplum için önemlidir.

Hastalıkları tanımanız, süreç ve sonuçlarının farkında olmanız, sorunları konuşulur kılmamız ve vakit kaybetmeden harekete geçmeniz niyeti ile hazırladığımız kitabımızda neler mi var?

- ❁ Pandemi ve Erkek Sağlığı
- ❁ Prostat ve Testis Kanseri Belirtileri
- ❁ Prostat ve Testis Kanserinde Erken Teşhis
- ❁ Prostat ve Testis Kanseri Tanı Yöntemleri
- ❁ Prostat ve Testis Kanseri Evreleri
- ❁ Prostat ve Testis Kanseri Tedavi Yöntemleri
- ❁ Erkek Sağlığı Konusunda Doğru Bilgiye Ulaşma
- ❁ Erkek Sağlığı Savunuculuğu
- ❁ Erkek Sağlığı Bağlamında Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Bu kitaba ek olarak yerelinizdeki sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler ile paylaşılmak üzere bir dizi bilgi broşürü, çıkartma ve afişler hazırladık. Bilgi broşürlerini sevdiğinizle, ailelerinizle

paylaşın; çıkartmaları en sevdiğiniz çantanıza ve kitabınıza yapıştırın.



Bırakın, uzasınlar. Görünür olun, farkına varalım.

Erkek sağlığı konusunda farkındalık geliştirmeniz ve doğru bilgiye ulaşmanız amacıyla oluşturduğumuz sosyal medya hesaplarımızda bilgilendirici içerikler paylaşılmaktadır. Takipte kalın, sevdiklerinize önerin.

Proje kapsamında Haziran ayında gerçekleşecek erkek sağlığı haftası ve babalar gününe yönelik sizler için bir kampanya tasarladık.



Takviminize not edin.

16 - 20 Haziran 2021

Pandemi ve Erkek Sağlığı¹

İçinde bulunduğumuz zorlu COVID-19 pandemi sürecini tüm toplum olarak herbirimiz yaşıyoruz. Ancak bu süreci tüm dünya olarak hep birlikte atlatacağız. Bu süreç içinde belki de en çok göz ardı edilen durum kanser olgularında yaşanmakta. Bir yanda COVID -19 pandemisinin getirdiği kısıtlamalar, diğer yandan hastanelerin doluluğu ve enfeksiyon kapma riski, ağır enfeksiyon geçirme korkusu hastaların hastanelere gidişini engellemektedir.

Biz, kanser olgularını iki şekilde görürüz. Ya rastlantısal olarak yapılan tetkiklerde ya da check-uplarda karşımıza çıkar, ya da bir belirti verir. Örneğin idrarda ağrısız kanama olması gibi. Bu COVID -19 pandemi sürecinde haklı olarak özellikle 50 yaşın üzerindeki

¹ Ötelemeyin / Üzülmeyin: Covid 19 Pandemi Dönemi ve Kanser Hastalıkları, Prof. Dr. Tıbet Erdoğan, Ocak 2021

kişiler hiçbir şikayetleri yokken check-up programlarına gitmiyor ya da gidemiyorlar. İşte bu sebeple rastlantısal olarak tetkiklerde kanserin erken evrede yakalanması ihtimali ötelenmiş oluyor. Bunun yanında hafif bir belirti veren ya da hafif bir şikayet ile kendisini gösteren erken evredeki bir kanser olgusunda, hastanın belirtiyi önemsememesi ya da belirtinin, hastalık erken evrede olduğu için, kısa bir süre görünüp bir süreliğine kaybolmasının yarattığı rahatlık ve bu pandemi sürecinde hastaneye gitmemektedir.

İşte bu nedenle erken evrede tespit edilecek ve sadece tümörün ya da tümürlü organın çıkartılması ile tamamen tedavi edilebilecek kanser maalesef evresi ilerleyerek daha komplike tedavilerin gerekeceği ve tam tedavi ihtimalinin de ortadan kalktığı riskli hastalık evrelerine ilerlemektedir.

Bu son bir yılda COVID -19 pandemisi ile karşılaştığımız bir diğer durum ise, hastaya erken dönemde kanser teşhisi konulmuş olmasına rağmen, hastayı tedavi göreceği hastanelerin pandemi hastanesi olması ya da ameliyathanelerinin çok çok kısıtlanması veya kapatılmasıdır. Hastalar ister istemez bu hastanelerdeki belirsiz olan açılışı beklemekte ve bu bekleme de hastalığın ilerlemesine neden olmaktadır.

Erken evredeki;

- Prostat Kanseri belirti vermez. Yılda bir yapılan üroloji kontrollerde tespit edilir.



**ÖTELEMİYİN, YAKIN GELECEKTE
DAHA ÇOK ÜZÜLMİYİN!**

- Mesane Kanseri hafif idrarda ağrısız kanama ile kendisini gösterir. Genelde bu kanama ya bir ya da birkaç kere olur. Genelde kendiliğinden geçer ve bir süre sonra tekrar olur.
- Böbrek Kanseri ya hafif idrarda kanama belirtisi ile kendisini gösterir ya da hiç bir belirti vermez ve yılda bir yapılan üroloji kontrollerinde tespit edilir.
- Testis Kanseri testis içinde ele gelen kuru nohut, fındık gibi sert ağrısız kitle ile kendisini gösterir.

İdrarda kanama, testis içinde ele gelen sert kitle, idrarda ısrarcı yanma ve idrarı tam boşaltamama hissi, göbek altında idrar kesesin ağrı gibi belirtiler kesinlikle ötelenmemesi ve biran önce kliniğe doktora başvurulması gereken durumlardır.

COVID-19 açısından devamlı kontrolleri yapılan, hastaların zaman ve mesafe aralıklı kabul edildiği kliniklere başvurarak güvenli şekilde tedavinizi, hastalığınız ilerlemeden zamanında, gerçekleştirebilirsiniz.

Özellikle kanser ve taşa bağlı şikayetlerinizi ertelemek COVID-19 virüsünden daha tehlikeli ve geri dönüşümsüz yaşamı riske edebilecek bir durum yaratabilir. Bu nedenle lütfen ERTELEMEYİN, ÖTELEMEYİN ve ÜZÜLMEYİN.

Eğer teşhisiniz konulmuş bir kanser vakası iseniz, lütfen tedavinizi, her ne sebepten olursa olsun COVID-19 pandemi korkusu ya da hastanelerin doluluğu nedeniyle,
ÖTELEMEYİN!!!

Bağlı Kalın

COVID-19 dnyasında, şu ana kadar bildiğimiz şekliyle gnlk hayat tam tersine dndü. Ancak iyi olma halimizi koruma ve başkalarına destek vermek iin atabileceğimiz bazı adımlar var. Odak noktamız, bu çalkantılı zamanlarda sizlere yol gösterecek ve destekleyecek güvenilir farkındalık ierikleri oluşturmaktır.

TELEGRAM İLE ULAşIN



Pandemi srecinden olumsuz etkilenen ve erkek sağlığı konusundaki endişelerini başkaları ile paylaşmak isteyen bir akranınıza yardımcı olmak veya sizlerle benzer deneyimlere sahip erkeklerle konuşmak ister misiniz?

HAZİRANDA (0621) telegram kanalımız, erkek sağlığı hakkında farkındalık oluşturmasının yanı sıra akranlarınız ile bir araya gelmeniz iin uygun ortam sağlıyor.

Dört basit adımda pandemi srecinde akranlarınıza destek olabilirsiniz:

» SORUN

Akranlarınızın nasıl hissettiğini sorarak başlayabilirsiniz. Eğer çok iyi görünmüyorsa aşağıdaki gibi yaklaşmaya ne dersiniz?

"Son zamanlarda kendinde görünmüyorsun - kendini iyi hissediyor musun? Bu konuda konuşmak ister misin?"

Öngörülerinize güvenin. Unutmayın, insanlar genellikle iyi olmadıklarına "iyiyim" diyorlar, bu yüzden iki kez sormaktan korkmayın.

» DİNLEYİN

Tüm dikkatinizi akranınıza verin. Paylaşımlarını dinlediğinizi ve yargılamadığınızı ona hissettirin. Sorunları teşhis etmeniz veya çözümler önermeniz gerekmez, ancak sorular sormak onu dinlediğinizi hissetmesini sağlar.

Onlara, "Bunun kolay olmayacağını tahmin ediyorum - ne zamandır böyle hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.

» TEŞVİK EDİN

İyi hissetmesine yardımcı olacak basit ve gündelik konulara odaklanmasına yardımcı olun. Yeterince uyuyor mu? Egzersiz yapıyor ve iyi besleniyor mu? Belki geçmişte ona yardımcı olan bir şey vardır - sormaya değecektir.

Nasıl hissettiğini başkalarıyla paylaşmasını önerin. Bu durum belki ikiniz için de işleri kolaylaştıracaktır. Eğer iki haftadan daha uzun süredir kendini kötü hissediyorsa, doktoruyla sohbet etmesini önerin.

» TAKİP EDİN

Telegram görüşmenizi bir telefon konuşması veya görüntülü arama ile takip edin. Bu, onunla ilgilendiğinizi göstermeye yardımcı olacaktır; bununla birlikte kurduğunuz bu iletişim dolayısıyla kendini daha iyi hissedip hissetmediğini de anlamanıza yardımcı olacaktır.



Prostat Kanseri

Prostat kanseri, dünya çapında erkeklerde en sık görülen ikinci kanserdir. Her yıl 1,3 milyondan fazla erkeğe prostat kanseri teşhisi konmaktadır.

Dünyada her yıl **1,3 milyondan fazla erkek** prostat kanserine yakalanıyor.



Dünyada her yıl kanser teşhisi konulan **her 4 erkekten biri** prostat kanseridir.

Türkiye’de her yıl yaklaşık **27.000 erkek** prostat kanserine yakalanıyor.



Türkiye’de **her 12 erkekten biri** prostat kanseridir.

Prostat Kanseri Belirtileri

Sadece erkeklerde prostat bezi vardır. Prostat bezi genellikle bir ceviz büyüklüğü ve şekindedir, 30 yaşından itibaren erkek yaşlandıkça büyümektedir. Prostat bezinin ana görevi; erkek üreme hücreleri olan sperm hücrelerinin korunması ve taşınmasını sağlayan sıvı olan meninin bir kısmını üretmek ve salgılamaktır.

Prostat kanseri, prostat bezindeki hücrelerin kontrol dışı büyümesiyle ortaya çıkar. Kanserli hücreler öncelikle kontrolsüz büyüme göstererek prostat içine yayılır. Ardından prostatı çevreleyen kapsüle uzanır, kapsülü delerek prostat dışına doğru yayılır. Prostat kanseri, iyi huylu prostat bezi büyümesinden farklı olarak prostatın merkezinden değil, kapsüle yakın, merkezden uzak

bölgesinden kaynaklanır. Bu nedenle prostat kanserinde idrar şikâyetleri daha geç dönemde hastayı rahatsız eder. Büyüme ve yayılma döneminde yakın organlara, lenf sistemine ve kan dolaşımı yoluyla vücudun diğer bölgelerine sıçrayabilir. Prostat kanseri yavaş seyirli olduğu gibi tümör, oldukça agresif karakter göstererek kemik ve diğer organlara sıçrayabilir.

Erken evre prostat kanseri genelde semptomlara neden olmaz. İleri evre prostat kanseri aşağıdaki gibi semptomlara neden olabilir. Bu sorunların birçoğunun nedeni prostat kanseri olmayabilir. Yine de bu belirtilerden herhangi biri varsa doktorunuza başvurmayı ihmal etmeyin.

- 🌀 Özellikle geceleri sık sık idrara çıkma ihtiyacı
- 🌀 İdrara başlangıcında veya idrarı tutmada zorluk
- 🌀 Zayıf veya kesintili idrar akışı
- 🌀 Ağrılı veya yakıcı idrar çıkışı
- 🌀 Sertleşmede zorluk
- 🌀 Ağrılı boşalma
- 🌀 İdrarda veya menide kan görülmesi
- 🌀 Sırtın alt kısmında, kalçalarda veya üst baldırlarda sık görülen ağrı veya sertlik

İdrarda veya Menide Kan Görülmesi



Bacaklarda veya Ayaklarda Zayıflık veya Uyuşma

Omuriliğe baskı yapan kanser kitlesi nedeniyle mesane veya bağırsak kontrolünün kaybı



Ereksiyon Sorunları Sertleşmede zorluk

Kalça, Sırt (Omurga), Göğüs (Kaburga) gibi Kanserın Yayıldığı Kemiklerde Ağrı



İdrar Sorunları

İdrara başlangıcında veya idrarı tutmada zorluk, özellikle geceleri sık sık idrara çıkma ihtiyacı

KİMLER RİSK ALTINDA

Prostat kanserine yakalanma riskiniz yaşla birlikte artmaktadır, ancak bu prostat kanserinin yalnızca belirli bir yaşın üzerindeki erkekleri etkileyen bir hastalık olduğu anlamına gelmemektedir.

#2

Dünya çapında erkeklerde en sık görülen **ikinci** kanser türüdür.

x2,5

Birinci derece yakınlarında prostat kanseri olan erkeklerin kansere yakalanma olasılığı **x2,5 kat** daha fazladır.

+50

50 yaş ve üzerindeyseniz, mutlaka en kısa süre içerisinde doktorunuz ile PSA testi hakkında konuşmalısınız.



Eğer prostat kanseri aile öyküsüne sahipseniz, PSA testi için **45 yaşında** doktorunuza başvurun.

RİSK FAKTÖRLERİ²

Prostat kanserine yakalanma olasılığını artıran faktörler aşağıda belirtilmiştir. Risk faktörünün varlığı kanser olacağınız, risk faktörlerinin yokluğu da kanser olmayacağınız anlamına gelmez.

- 🌀 **Yaş:** Prostat kanseri 40 yaşın altındaki erkeklerde nadir olarak görülürken, 50 yaşından sonra prostat kanseri olma olasılığı hızla yükselir. Her 10 prostat kanserinden 6'sında erkeğin yaşı 65'in üzerindedir.
- 🌀 **İrk ve Etnik Köken:** Prostat kanserinin, Afriko-Amerikan erkeklerde daha erken yaşlarda, daha sık ortaya çıktığı belirlenmiştir.

² Prostat Kanserinin Risk Faktörleri, Türk Tıbbi Onkoloji Derneği, Mayıs 2018



- ❁ **Aile Öyküsü:** Bazı prostat kanseri vakalarının ailelerinde prostat kanseri varlığı, kansere yakalanma nedeninin kalıtsal veya genetik bir faktör olabileceğini düşündürüyor olmasına rağmen çoğu prostat kanserinde aile öyküsü yoktur. Prostat kanseri olan bir baba veya özellikle erkek kardeşe sahip olmak, bir erkeğin bu hastalığa yakalanma riskini artırır.
- ❁ **Hormonlar:** Prostatın gerektiği gibi çalışması için erkek hormonlarına ihtiyacı vardır. Ana erkek cinsiyet hormonu testosterondur. DHT normal prostat büyümesi için önemlidir, ancak prostatın normalin dışında büyümesine neden olabilir ve prostat kanseri gelişiminde rol oynayabilir.
- ❁ **Beslenme:** Prostat kanserinde beslenmenin kesin rolü net olmamakla beraber, yapılan araştırmalar çok fazla kırmızı et ve/veya özellikle süt ürünleri gibi yüksek yağlı yiyecekler tüketen erkeklerde prostat kanseri olma ihtimalinin biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir.
- ❁ **Fazla Kilo ve Obezlik:** Obez olmak genel prostat kanserine yakalanma riskini artırmıyor gibi görünmekle beraber, çalışmalar obez erkeklerin prostat kanserinin daha agresif türüne yakalanma riskinin ve prostat kanseri nedeniyle ölüm oranının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

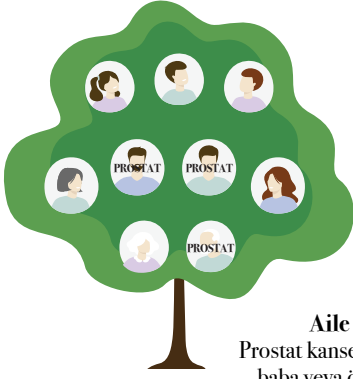
Yaş

40 yaşın altında nadir rastlanır, 50 yaşından sonra risk yükselir. Her 10 prostat kanserinin 6'sı 65 yaş üzerindedir.



İrk ve Etnik Köken

Prostat kanserine Afriko-Amerikan kökenli erkeklerde daha erken yaşta ve daha sık rastlanmaktadır.

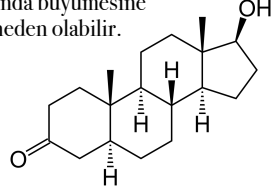


Aile Öyküsü

Prostat kanserine yakalanmış baba veya özellikle erkek kardeşe sahip olmak, hastalığa yakalanma riskini artırır.

Hormonlar

Dihidrotestosteron (DHT) normal prostat büyümesi için önemlidir, ancak prostatın normalin dışında büyümesine neden olabilir.

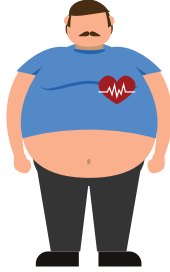


Beslenme

Çok fazla kırmızı et ve süt ürünleri gibi yüksek yağlı yiyecekleri fazla, sebze ve meyveyi az tüketenlerde prostat kanseri riski daha yüksektir.



Fazla Kilo ve Obezite
Obezlerde prostat kanserinin daha agresif türüne yakalanma riski ve prostat kanseri nedeniyle ölüm oranı daha yüksektir.



Prostat Kanserinde Erken Teşhis



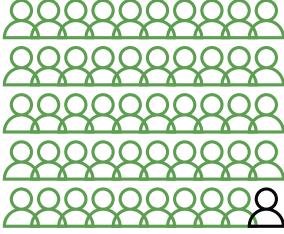
ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR.

Erken teşhis ile geç tespit arasındaki fark, yaşam ve ölüm olabilir.

Herkes prostat kanseri semptomlarını yaşamaz. Çoğu zaman, prostat kanseri belirtileri bir doktor tarafından rutin bir kontrol sırasında tespit edilir.

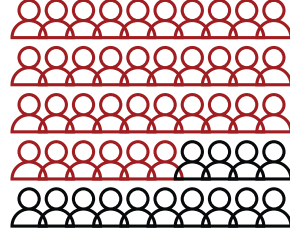
Bununla birlikte bazı erkeklerin, idrar alışkanlıkları veya cinsel deneyimlerinde yaşanan gözle görülür değişiklikler prostat kanserinin varlığına işaret edebilmektedir.

ERKEN TEŞHİS



Prostat kanseri erken dönemde saptandığında tedavi ile sağ kalım oranı **%98**'dir.

GEÇ TEŞHİS



Prostat kanseri ileri evrede saptandığında tedavi ile sağ kalım oranı sadece **%28**'dir.

Prostat Kanseri Tanı Yöntemleri

+50

NE ZAMANYAPILMALI?

Ailesinde prostat kanseri geçmişi olmayan erkeklerin PSA testini **50** yaş ve sonrasında yaptırmaları uygundur.

PSA TESTİ NEDİR?

Oldukça basit, rutin bir kan testidir.

Prostat Spesifik Antijen (PSA) erkeklerde bulunan bir organ olan prostatta üretilen, meninin kıvamını düzenleyen bir enzimdir. Kandaki PSA seviyesi ve bu seviyedeki değişim prostat hastalıklarının niteliği ile ilgili fikir verebilir. Test kandaki PSA seviyesini belirlemek için kullanılır, prostat kanseri için birincil test yöntemidir.



Test yapılmasının şu anda sizin için uygun olup olmadığı konusunda doktorunuza danışın.

PEKİ NE YAPMAM GEREKİYOR?

Doktorunuz ile iletişime geçin.
PSA testi hakkında onlara danışın.
Prostat kanserini erken teşhis edin.



Erken evre prostat kanseri genellikle semptomlara neden olmazken, ileri evre prostat kanserinde belirtiler nedeniyle hızlıca tanıya gitmek mümkündür. Tarama testleri sonuçlarına ve/veya semptomlara bakılarak prostat kanserinden şüphe ediliyorsa, emin olmak için ek testlere ihtiyaç duyulacaktır. Prostat kanserinde kesin tanı sadece prostat biyopsisi ile yapılabilir.



PSA Kan Testi

Test kandaki Prostat Spesifik Antijen (PSA) seviyesini belirlemek için kullanılır, prostat kanseri için birincil test yöntemidir.



Prostat Biyopsisi

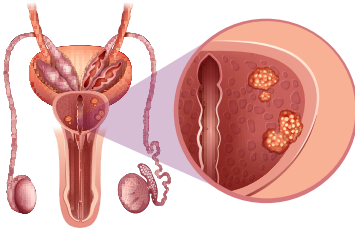
Test sonuçları kanser riskini işaret ediyorsa, biyopsi yapılabilir. Biyopsi, prostatın küçük örneklerinin çıkarıldığı ve mikroskopla bakıldığı bir prosedürdür.



Tıbbi Öykü

İdrar ve cinsel problemler gibi belirtiler, bu belirtilerin süresi ve aile geçmişi dahil olmak üzere risk faktörleri incelenir.

Prostat Kanseri Evreleri³



PROSTAT KANSERİNİN TEDAVİSİ, TÜMÖRÜN DERECE Sİ VE TÜMÖRÜN EVRESİNE GÖRE PLANLANIR.

Prostat biyopsisinde kanser saptanırsa, patoloğ tarafından kanserli doku değerlendirilir. En yaygın derecelendirme sistemi olan Gleason Skorum Sistemi kullanılır. Sonuçlar, tümörün büyüme hızı ve normal dokudan farklılaşması hakkında fikir verir.

³ Prostat Kanseri, Acıbadem Web ve Yayın Kurulu, Ağustos 2019

Düşük derece tümörün normal dokulardan aşırı farklılaşmadığı, yavaş büyüyeceği, yayılma riskinin az olduğu anlamına gelir. Yüksek derece risk ise tümörün normal dokulardan oldukça farklılaştığını, büyük ihtimalle hızlı büyüyeceğini ve vücudun diğer bölgelerine yayılabileceğini belirtir.

Prostat kanserinde evreleme, tümörün prostatta ve çevresinde ne kadar yayıldığına bağlı olarak yapılır. Bu evreleme yapılırken şunlar göz önüne alınır:

- 🌀 Tümörün boyutu
- 🌀 Tümörün prostatın içindeki dokularda ya da çevresindeki yayılımı
- 🌀 Kanserlin lenf nodlarına yayılıp yayılmadığı
- 🌀 Vücudun diğer bölgelerine yayılım durumu (metastaz)

T

- T1** Tümör sadece prostat içindedir.
- T2** Tümör prostatın içine doğru ilerlemiştir ama çevresinde yayılmaz.
- T3** Tümör prostat kapsülünün ötesine yayılmıştır.
- T4** Kanser prostatın çevresindeki diğer dokulara yayılır.

T evrelemesi, tümörün boyutlarına göre yapılan evrelendirmedir.

Evre 1 (T1)

İlk evrede tümör sadece prostat içindedir. Tümör, rektal muayene ile hissedilemeyecek derecede küçüktür. Lenf nodlarına sıçrama veya vücudun diğer bölgelerine yayılımı yoktur. Derecesi düşüktür.

Evre 2 (T2)

2. evrede tümör prostatın içine doğru ilerlemiştir ama çevresinde yayılmaz. Bu evrede tümör rektal muayene ya da görüntüleme yöntemleri (MR) tespit edilebilir. Lenf nodlarına sıçrama veya vücudun diğer bölgelerine yayılımı yoktur.

Evre 3 (T3)

Üçüncü evrede tümör prostat kapsülünün ötesine ve seminal vezikül (sperm kesesi) gibi dokulara yayılmıştır. Lenf nodlarına sıçrama veya vücudun diğer bölgelerine yayılımı yoktur.

Evre 4 (T3)

Dördüncü evrede kanser prostatın çevresindeki diğer dokulara yayılır. Bu evrede genellikle lenf nodlarına, kemiklere, karaciğere ya da akciğerlere yayılım olabilir (metastaz).



**PROSTAT KANSERİNİN DERECESİNİ
SAPTAMAK, DOĞRU TEDAVİNİN UYGULANMASI
VE HASTALIĞIN TAKİP EDİLMESİ AÇISINDAN
ÖNEMLİDİR.**

Prostat Kanseri Tedavi Yöntemleri

Prostat kanserine yönelik bir çok farklı tedavi yöntemi bulunmaktadır. Yapılan testler henüz hastalığın şiddeti ve ilerlemesi hakkında pek çok önemli soruya yanıt verememektedir.

Eğer prostat kanseri teşhisi konulduysa, birçok prostat kanseri hücresinin büyüme hızının yavaş olduğunu ve ameliyat veya başka

radikal tedavilere ihtiyaç olmaksızın tedaviye yanıt verebileceğini unutmayın.

Kanserin evresi, hastanın yaşı ve genel sağlık durumu dikkate alınarak tedavi seçenekleri hasta ve hekim arasında tartışılarak kararlaştırılır.



Ameliyat

Kanserin prostat bezi dışına yayılmadığı durumlarda ameliyat en çok tercih edilen tedavi seçeneğidir.



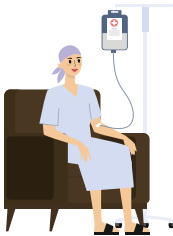
Radyoterapi

Prostat kanserinin evresine ve diğer faktörlere bağlı olarak radyasyon tedavisi kullanılabilir.



Hormon Tedavileri

Androjen olarak adlandırılan erkeklik hormonlarının, prostat kanseri hücrelerini güçlendirmesini önlemektedir.



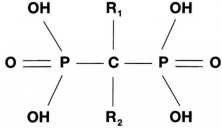
Kemoterapi

Prostat kanseri, prostat bezinin dışına yayılmışsa ve hormon tedavisi cevap vermiyor ise kullanılır.



İmmünoterapi

Bağışıklık sistemini kanser hücrelerini tanıması ve yok etmesi için uyarıcı ilaçların kullanıldığı bir tedavidir.



Bisfosfonatlar

Kanserin kemiklere yayılmasını önlemek veya yavaşlatmak tedavinin ana amacıdır.



Radyoaktif Maddeler

İleri evredeki özellikle kemik ve lenf bezi ağırlıklı tutulumu olan hastalarda kullanılmaktadır.

PROSTAT KANSERİ İÇİN TEDAVİYE KARAR VERME



TEDAVİNİN RİSK VE
FAYDALARINI GÖZ ÖNÜNDE
BULUNDURDUĞUNUZDAN
EMİN OLUN.



Tedavi kararları verirken aşağıdakiler tavsiye edilir:

- ❁ Mümkünse farklı disiplinlerden katılımı gerçekleşecek bir toplantıda ortaya çıkabilecek tedavi önerilerini dinleyerek bir karar verin. Bu toplantı ideal olarak ürologlar, radyasyon onkologları, tıbbi onkologlar, radyolog, hemşire ve yardımcı sağlık uzmanları bulunması önerilir.
- ❁ Hem bir ürologdan hem de bir radyasyon onkoloğundan sizin için doğru olan önerilen bir tedavi seçeneği için ikinci bir görüş alın.
- ❁ Tedavi seçenekleri ve olası yan etkilerle ilgili bilgi ve farkındalığını artırmak için ülkenizde bulunan kanser destek hizmetlerinden yararlanın, erkek sağlığı odağında çalışan sivil toplum kuruluşları ile iletişime geçin.

PROSTAT KANSERİ İÇİN TEDAVİSİNİN YAN ETKİLERİ

Aldığınız tedaviye bağlı olarak aşağıdakilerden bazıları ile karşılaşmanızın normal olduğunu unutmayın. Yan etkiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

- ❁ İdrar bozukluğu (istemsiz idrar kaçırma)
- ❁ Sertleşme bozukluğu (ereksiyona ulaşmada veya sürdürmede zorluk)
- ❁ Hormon tedavisine bağlı kilo alımı
- ❁ Depresyon

Tedavinin bir yan etkileri sertleşme bozukluğunu içerebileceğinden, prostat kanseri ikili ilişkiler üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilir.

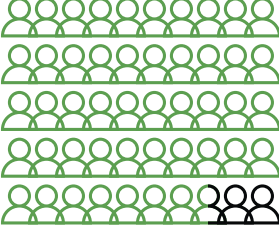
PROSTAT KANSERİ SADECE BİR ERKEK
HASTALIĞI DEĞİL, BİR ÇİFT HASTALIĞIDIR.
TEDAVİ SEÇENEKLERİNİ
DEĞERLENDİRİRKEN EŞİNİZİ DE DAHİL EDİN.



Testis Kanseri

Testis kanseri erken teşhis edildiğinde %95 oranında tedavi edilebiliyor - fakat bazı erkekler için uzun süreli tedaviye bağlı yan etkiler, ortalama yaşam kalitesini ciddi şekilde tehlikeye sokmaktadır. Çoğunluğu genç olan bu erkekleri sağlıklı yaşamlarına tekrar döndürmenin yollarına odaklanacağız.

ERKEN TEŞHİS



Erken teşhis edildiğinde **%95 oranında** tedavi edilebilir.

+35

35 yaşın altındaki erkeklerde **en sık görülen organ kanserlerinden** biridir.

3500

Türkiye’de her yıl yaklaşık **3.500 erkek** testis kanserine yakalanıyor.



Dünyada her yıl **75.000’den fazla erkek** testis kanserine yakalanıyor.

Testis Kanseri Belirtileri



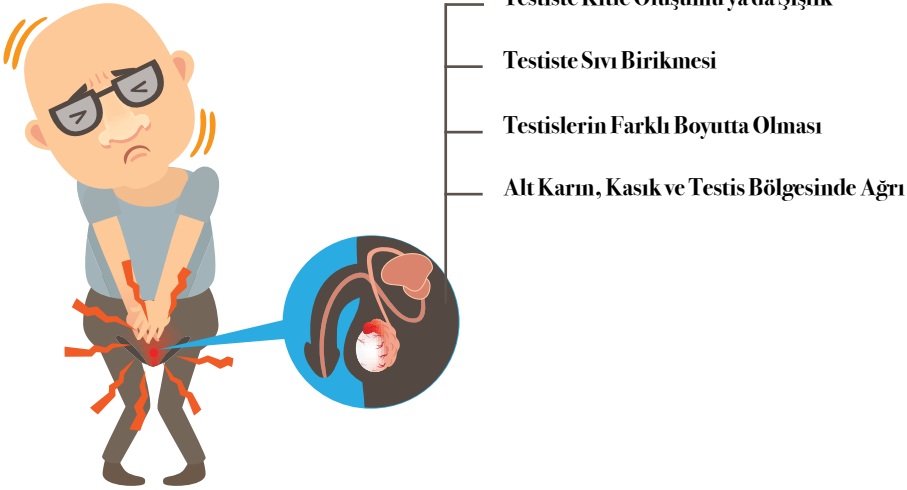
TESTİS KANSERİ GENÇ ERKEKLERDE GÖRÜLÜYOR.

Testis kanseri, dünya çapında 15-39 yaş arası erkeklerde en sık görülen kanserdir.

Testisler, erkeklik hormonlarının (çoğunlukla testosteron) ve spermin üretiminden sorumludur. Testis kanseri, testislerin birinde veya her ikisinde gelişen anormal büyüme veya tümör olarak başlar. En yaygın olanları sperm üretiminde kullanılan ve 'germ hücreleri' adı verilen hücrelerden meydana gelir.

Kanserin yaygın olarak görülen belirtileri aşağıda sıralanmıştır:

- 🌀 Testiste kitle oluşumu ya da şişlik
- 🌀 Testiste sıvı birikmesi
- 🌀 Testislerin farklı boyutta olması
- 🌀 Alt karın, kasık ve testis bölgesinde ağrı
- 🌀 Testis bölgesinde rahatsızlık hissi
- 🌀 Metastaz durumunda sırt ağrısı, nefes darlığı, göğüs ağrısı



KİMLER RİSK ALTINDA

Testis kanseri olan bir erkekte aile öyküsü önemlidir. Eğer ailede baba veya kardeşte daha önce kanser öyküsü görülmüşse daha dikkat edilmesi ve her sene gerekli testlerin ihmal edilmeden yaptırılması gereklidir.

Daha önceden testis kanseri geçirmiş kişilerde ikinci bir testis kanseri geçirme olasılığı böyle bir öyküsü olmayan kişilere göre daha yüksektir.

TESTİS KANSERİ RİSK FAKTÖRLERİ⁴

- ❁ Yaş 15 ila 39 yaş
- ❁ Geçmişinde inmemiş bir testis hikayesi olanlar: Testis tümörlü hastaların % 7-10'unda inmemiş testis öyküsü bulunmaktadır.
- ❁ Doğuştan idrar deliğinin normal yeri dışında bir alana açılması gibi genital gelişim bozukluğu
- ❁ Kısırlık, sperm sayısı ve morfolojide ciddi anormallik olması
- ❁ Anormal testis gelişimi, küçük testisi olması
- ❁ Aile öyküsü, daha önce testis kanseri geçiren hastalar
- ❁ Beyaz ırka mensup olmak
- ❁ Genetik faktörler
- ❁ Testiküler mikrolitiazis
- ❁ Annede endojen veya eksojen östrojen fazlalığı
- ❁ Testiküler travmalar
- ❁ Sosyokültürel ve ekonomik düzey



Aile Geçmişi

Ailede bir erkekte testis kanseri görülmüşse, aynı ailede erkek kardeş ve/veya oğulda da görülme olasılığı artar.

İnmemiş Testis

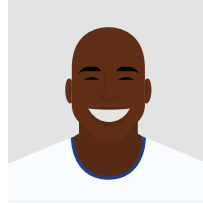
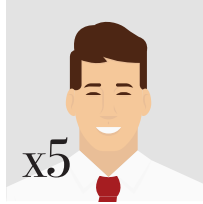
Kriptorşidizm olan erkeklerde testis kanserine yakalanma oranı normal testis yapısına sahip erkeklere göre birkaç kat fazladır.

Yaş

Testis kanserleri genellikle **15-39** yaşları arası erkeklerde görülmektedir. İlerleyen yaşlarda daha nadirde olsa görülmektedir.

İrk ve Etnik Yapı

Testis kanser riski beyaz erkeklerde, siyah erkeklere nazaran 5 kat daha fazladır.



Diğer Testiste Kanser Hikayesi

Bir testiste kanser tedavisi görüp iyileşen erkeklerin ortalama %3 veya %4'ünde diğer testisinde kanser tespit edilmektedir.

⁴ Testis Kanseri, Prof. Dr. Hakkı Perk, Nisan 2018

Testis Kanserinde Erken Teşhis

Erken teşhis edilen kanserler çok daha kolay tedavi edilebilir. Testislerinizin nasıl görüldüğü ve nasıl hissettiğinizin farkında olmak, bir değişiklik meydana geldiğinde bunu bilmenizi sağlar. Sizin için normal olmayan bir değişiklik fark ettiyseniz, doktorunuzla görüşünüz.



CEVİZLERİNİZİ TANIYIN, İŞTE BU KADAR BASİT.
Testisleriniz için yapabileceğiniz en iyi şey, düzenli olarak onları kontrol etmek ve yolunda gitmeyen bir şey varsa doktorunuza danışmaktır.

KENDİ KENDİNE TESTİS MUAYENESİ⁵

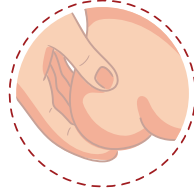
- ❁ Sıcak bir banyo veya duştan sonra, testislerin üzerindeki deri daha da yumuşayacağı ve gevşeyeceği için muayene daha iyi yapılabilir.
- ❁ Muayenenin ayna karşısında yapılması önerilmektedir.
- ❁ Her bir testisinizi her iki elinizle muayene edin.
- ❁ Orta parmaklarınız testisin altında, başparmağınız üstünde olmak üzere parmaklarınız arasında testisi nazikçe çevirin.
- ❁ Bir testisiniz diğerinden hafif büyükse (özellikle sağ); bu sizi şaşırtmasın. Bu normaldir.
- ❁ Testisin üzerinde yumru olup olmadığına bakarken testisin bir önceki muayeneye göre kıyasla büyümüş, sertleşmiş veya değişmiş olup olmadığına dikkat edin.

⁵ Prostat Kanseri, Acıbadem Web ve Yayın Kurulu, Ağustos 2019

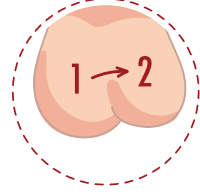
- ❁ Spermi taşıyan ve biriktiren yumuşak ve kanallı bir yapı olan epididimi bulun. Burada ele gelen kitle olup olmadığını kontrol edin.



1. Sıcak bir banyo veya duş, cevizlerinizi yumuşatacağı için muayene havasına girmesine yardımcı olur.



2. Orta parmaklarınızı cevizin altında, başparmağınız üstünde olmak üzere parmaklarınız arasında cevizi nazikçe çevirin ve bir sorun olup olmadığını inceleyin.



3. Diğer ceviziniz ile bunu tekrar edin.



Yandaki karekodu okutarak veya alternatif olarak <https://bit.ly/3aOU9rX> adresini ziyaret ederek evinizde kendi başınıza testis muayenesi hakkında bilgi ve beceri sahibi olabilirsiniz.

Testis Kanseri Tanı Yöntemleri

DOKTORA BAŞVURMANIZ GEREKEN DURUMLAR

- ❁ Testislerin herhangi birinde elinize gelen kitle
- ❁ Testislerin herhangi birinde büyüme
- ❁ Testisleri saran kesede dolgunluk hissi ve şişkinlik
- ❁ Testislerde ağrı
- ❁ Testislerde sıvı birikimi



PANİK YAPMAYIN AMA MUTLAKA KONTROLETTİRİN.

Cevizlerinizin boyut veya şeklinde bir değişiklik fark ederseniz, daha önce olmayan bir kitle varsa veya dokunmak acı verici veriyorsa doktorunuza mutlaka danışın.

Testiste bir anormallik fark eden hasta, bir üroloji uzmanına gitmelidir. Ürolog hastaya detaylı bir fizik muayene yapar ve öyküsünü alır. Hekim ilk olarak hastadan ultrasonografi ve tümör belirteçleri isteyecektir. Hastalığın yayıldığı düşünülür ise akciğer grafisi, batın ve akciğer tomografisi istenebilir. Operasyonla testisin alınması gerekirse biyopsi yapılır ve patolojik incelemeye gönderilir. Omurga veya beyin tutulumu düşünülüyor ise MR istenebilir.

Testis tümörleri seminom ve nonseminom olmak üzere iki tipte olurlar. Seminom tümörlerin gidişatı daha iyi olup radyoterapi ve kemoterapiye iyi yanıt verirler. Nonseminom tümörler (koryokarsinom, embriyonal karsinom, yolk kesesi tümörü, teratom), hastalığın evrelerine göre farklı davranış gösterirler.



TESTİS KANSERİ TEŞHİSİ KONULDUYSA

En önemli adım, tedavi seçenekleri hakkında doktorunuzla konuşmaktır. İkinci veya üçüncü bir doktordan görüş almayı düşünebilirsiniz.

Testis Kanseri Evreleri

- 🌀 Evre 1: Tümör yalnız testistedir.
- 🌀 Evre 2: Kanser karın bölgesindeki lenf bezlerine yayılmıştır.
- 🌀 Evre 3: Kanser karındaki lenf bezlerinden hariç uzak bölgelerdeki lenf bezlerine ve akciğerlere yayılmıştır.

T

T1 Tümör yalnız testistedir.

T2 Kanser karın bölgesindeki lenf bezlerine yayılmıştır.

T3 Kanser karındaki lenf bezlerinden hariç uzak bölgelerdeki lenf bezlerine ve akciğerlere yayılmıştır.

Testis Kanseri Tedavi Yöntemleri

Testis kanseri tedavi edilme ihtimali oldukça yüksek bir kanserdir, erken teşhis edilip tedavi edilirse etkili bir tedavi uygulanabilir ve hücre iyileştirilebilir. İleri testis kanseri vakalarının tedavisine yönelik aşağıdaki yöntemler uygulanabilir:

- ❶ Genel anestezi altında yapılan orşiektomi (etkilenen testisin cerrahi olarak çıkarılması)
- ❷ Kemoterapi veya radyoterapi, genellikle ameliyattan sonra, lenf düğümleri gibi vücudun diğer bölgelerine yayılmış olabilecek kalan kanser hücrelerini tedavi etmek için reçete edilir.

Testis kanserinde hastalığın evresine göre cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi tedavileri uygulanır. Testis kanserinde iyileşme oranı yüksektir. Testisi alınan hastalara görünüm bozukluğunu düzeltmek için protez konabilir.



**TESTİLERDEN BİRİNİN
ÇIKARILMASI HASTANIN ÜREME
POTANSİYELİNİ ETKİLEMEZ.**



Testis tümörleri tedaviye rağmen nüks edebilirler. Tekrarlama olasılığı ilk 2 yıl en fazladır. Hastanın takibi en az 5 yıl süre ile

yakından yapılır. Sağlam testiste kanser görülme riski arttığından hastanın kendini aralıklı olarak iyi muayene etmesi gereklidir.

Testislerden birinin çıkarılması hastanın üreme potansiyelini etkilemez. Ancak kemoterapi sonrası üreme fonksiyonlarında bozulma olabilir. Hastanın meni boşaltma yeteneği bozulabilir.

Sizlerde aralıklı olarak kendinizi muayene ediniz, şüpheli durumda gecikmeden bir üroloji hekimine başvurunuz. Unutmayın erken teşhis hayat kurtarır.



Cerrahi Tedavi

İleri veya yüksek riskli kanserli erkeklerde, abdominal lenf nodlarını çıkarmak için cerrahi prosedür önerilebilir.



Kemoterapi

Testis dışına yayılmış kanserli hücreleri tedavi etmek için kemoterapi ilaçları uygulanabilir.



Radyasyon Tedavisi

Kemoterapi veya cerrahi operasyonların beraberinde kullanılacak bir tedavi yöntemi olarak gündeme gelebilmektedir.

TEDAVİNİN YAN ETKİLERİ

Testis kanseri ve bir testisinizin alınması, cinsel ilişki veya çocuk sahibi olma deneyiminizi değiştirmemelidir. Tek bir testis oldukça fazla ve yeterince sperm ürettiği için, testislerden birinin çıkarılmasının doğurganlık üzerindeki etkisi minimumdur.

Testis kanseri olan erkekler, kemoterapi veya radyasyon tedavisine başlamadan önce onkologlarıyla tedavinin yan etkileri konusunda detaylı olarak konuşmalıdır.

Erkek Sağlığı Savunuculuğu

Doğru Bilgiye Ulařma⁶

İnternette bilgiye ulaşmaya çalışırken aşağıda belirtilen noktalar dikkate alınmalıdır:

1. Bilginin kaynağı nedir/kimdir, güvenilir bir kurum imzası taşımakta mıdır?
2. Bilgi başka kaynaklarca da doğrulanıyor mu?
3. ilgiyi aktaran - yazar - kimdir? Yazar tanınıyor mu, alanında otorite mi? Yazarın otobiyografisine ulaşılabiliyor mu?
4. Bilgi güncel mi? İçerik bilimsel mi yoksa hiciv, popüler öğeler veya reklam içeriyor mu?
5. İçerikte yer alan bilgilerin güvenilir referansları var mı?
6. Sitenin uzantısı “edu” veya “gov” ile sürüyor mu veya böyle sitelere bağlantı veriyor mu?
7. Yazı hakemli veya editoryal kurulu olan bir sitede mi yayımlanmış?
8. Söz konusu sitenin devamlılığı var mı, düzenli güncelleniyor mu, içeriği yenileniyor mu?
9. Yazı başka kaynaklarda referans gösteriliyor mu?

“Kuşku” aslında doğru bilgiye ulaşma sürecinde en önemli yol gstericiniz olmalıdır.



⁶ İnternette Doğru Bilgiye Ulaşmak, Amerikan Hastanesi Kanser Programı, Haziran 2016

Bu sorulara inandırıcı yanıtlarınız yoksa edindiğiniz bilgiye güvenmeyiniz. Çünkü tıp alanındaki eksik, yanlış veya reklam amaçlı bilgilendirme sıradan izleyici için politika gibi alanlarda olduğundan çok daha fazla sayıda ve büyük tuzaklar içerir. Bu alan oldukça uzmanlık gerektiren ve konu hakkında alt yapı sahibi olmayanları yanıltabilecek yönlendirmelerin kolayca yapılabildiği bir alandır.

İyi Olma Hali için 5 Altın Kural

Dünya genelinde, erkekler kadınlardan ortalama altı yıl önce ve genelde önlenebilir nedenlerden kaynaklı hayatını kaybediyor.

Böyle olmak zorunda değil!

Hepimiz daha sağlıklı, daha mutlu ve daha uzun hayatlar yaşamak için harekete geçebiliriz.

İşte tüm erkeklerin takip etmesi gereken 5 altın kural:

1. İyi hissetmeni sağlayacak insanlarla zaman geçir.
2. Onun hakkında daha fazla konuş. Erkek sağlığını konuşulur kıl.
3. İstatistiklerin farkında ol. Yaşanmış, tekrar yaşanır.
4. Cevizlerini tanı, tahmin ettiğinden daha kolay.
5. Hemen harekete geç, şu an olduğundan daha fazla.

Sağlık Hakkı⁷

COVID-19 virüsünün küresel bir salgına dönüşmesi başta yaşam hakkı ve sağlık hakkı olmak üzere insan haklarını doğrudan etkilemektedir. İnsan haklarının bölünmezlik özelliği dikkate

⁷ Sağlık Hakkı Bağlamında Covid-19/Korona Virüsü Salgını, Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu, Ocak 2021

alındığında, sağlık hakkının; yaşam hakkı, evre hakkı, kalkınma hakkı gibi birçok hak kategorisi ile birlikte değerlendirilmesi gereken çok disiplinli bir alan olduğu açıkça görülmektedir. Sağlık hakkı, uluslararası sözleşmeler ve ulusal mevzuat bağlamında koruma altına alınmış temel hak ve özgürlükler arasında yer almaktadır.



“Herkesin kendisinin ve ailesinin sağlık ve refahı için beslenme, giyim, konut ve tbbi bakım hakkı vardır.”

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - 25. Madde



Sözleşme maddesinde sağlık hakkı evre hakkı ile ilişkili bir biçimde ele alınmaktadır. Anayasamızın 56. Maddesinde de sağlık hakkı evre hakkıyla ilintili bir biçimde “sağlık hizmetleri ve çevrenin korunması” başlığı ile düzenlenmektedir. Bu maddeye göre: “Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, evre sağlığını korumak ve evre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların ödevidir.” Anayasa’nın bu hükmü sağlık hakkı konusunda yalnızca Devlete değil tüm vatandaşlara da ödevler düştüğünü göstermektedir.



“evre sağlığını ve sanayi temizliğini her yönüyle ileriye götürme, salgın hastalıkların, yöresel hastalıkların, mesleki hastalıkların ve diğer hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve kontrolü ile hastalık halinde her türlü sağlık hizmetinin ve bakımının sağlanması için gerekli şartların oluşturulması”

BM Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Sözleşmesi - 12. Madde



Nitekim, Anayasamızın 12. Maddesinde “Temel hak ve hürriyetlerin, kişinin topluma, ailesine ve diğer kişilere karşı ödev ve sorumluluklarını da ihtiva ettiği” net bir şekilde ifade edilmiştir.

Bir bütün olarak insan haklarını tehdit eden bu salgın karşısında tüm dünya devletleri sorumluluklarını eksiksiz bir şekilde yerine getirmelidir. Ancak bu mücadele sadece devlet idarelerinin çalışmalarıyla sınırlı kalmamalı, herkes bu salgınla etkin bir biçimde mücadele etmelidir. Herkes önce kendi kişisel temizliğine önem vererek genel sağlığın korunmasına katkı sunmalıdır. Bu salgının kontrol edilebilir bir salgın olduğunu hatırlamalı, önlenmesi için üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmeli, kendisinin ve diğer insanların haklarını ihlal etmekten kaçınmalıdır.



“Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların ödevidir.”

T.C. Anayasası - 56. Madde



GÜVENLİ CİNSELLİK⁸

- 🌀 Cinsel yakınlık; sevgi, aşk, düşünme, tutku dolu bir dokunuş sarılma, öpüşme, sevişme olabilir.
- 🌀 Cinsel organların birleşmesi cinsel davranışların sadece birisidir.
- 🌀 Vajinal ilişki gebelik, tüm cinsel birleşmeler CYBE riski taşır.

⁸ Üreme Sağlığı, Dr. Necla Tugay Aytekin, Ocak 2017

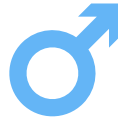
- Her yetişkin davranışı gibi, cinsel davranışlar da sorumluluk gerektirir.
- Cinsel ilişkinin en önemli riskleri: İstenmeyen gebelikler ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardır.
- Bu iki tehlikeden koruyan tek yöntem, doğru kullanılan, kondomdur.

CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR



KADIN

- Normalden farklı akıntı (renk, koku)
- Karın alt kısmında ağrı
- Vajinada yanma ya da kaşıntı
- Cinsel ilişki sırasında ağrı



ERKEK

- Penisten akıntı



KADIN VE ERKEK

- Cinsel bölge ya da ağız kenarında yara, beze veya kabarcıklar
- İdrar yapma ya da dışkılama sırasında yanma / ağrı,
- Boğazda şişkinlik ya da kızarıklık,
- Ateş, titreme, ağrı,
- Cinsel organlar etrafında şişlik

Karşılıklı sevgi, saygı ve güvene dayanan bir ilişkide cinsellik daha mutlu olarak yaşanacaktır.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Prostat kanseri ve testis kanseri yalnızca bir erkek hastalığı değil, bir çift hastalığıdır. Çeşitli tedavi seçeneklerini düşünürken eşinizi de dahil ettiğinizden emin olmanız gerekir.

Hastalıklar her ne kadar erkek sağlığı ile ilişkili olsa da, hastalıkları toplumsal cinsiyet odağını göz önünde bulundurarak görünür kılmak gerekir.

Peki toplumsal cinsiyet nedir?

Toplumsal ve kültürel olarak oluşturulan erkek-kadın kimlikleri; biyolojik cinsiyete toplumsal olarak yüklenen farklı anlamlar, davranış modelleri, sorumluluklar



“Tüm kadın ve erkekler ayrımcılığa uğramadan yaşama, sağlık, eğitim ve çalışma haklarından eşit olarak yararlanma hakkına sahiptir.”

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi



Dünya Ekonomik Forumu (WEF) 2018 Raporu’na göre Eşit İşe Eşit Ücret uçurumunun kapanması için 202 yıl beklenmesi gerekiyor!

**Uçurumunun
kapanması için
202 yıl beklenmesi
gerekıyor.**

Erkek sağlığını konuşulur kılın ama bunu yaparken cinsiyet eşitliğini mutlak göz önünde bulundurun. Toplumsal cinsiyet eşitliğini anlaşılmadan, kadın veya erkek sağlığı anlaşılmaz.



BIRAKIN,
UZASINLAR