

50-70 yaş aralığındaki kadın ve erkekler; kalın bağırsak kanseri taraması için, Aile Sağlığı Merkezlerinden, **Göçmen Sağlığı Merkezlerinden**, KETEM'lerden ve **Mobil Kanser Tarama Araçlarından** hizmet alabilirler.

Kalın Bağırsak Kanseri Taramanızı Yaptırın. Sağlığınızı Koruyun.



Kalın Bağırsak Kanseri Taraması

50-70 yaş arasındaki bireylere,

2 yılda bir dışkıda gizli kan testi,

10 yılda bir kolonoskopi,

yaptırması önerilir.

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır.

İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

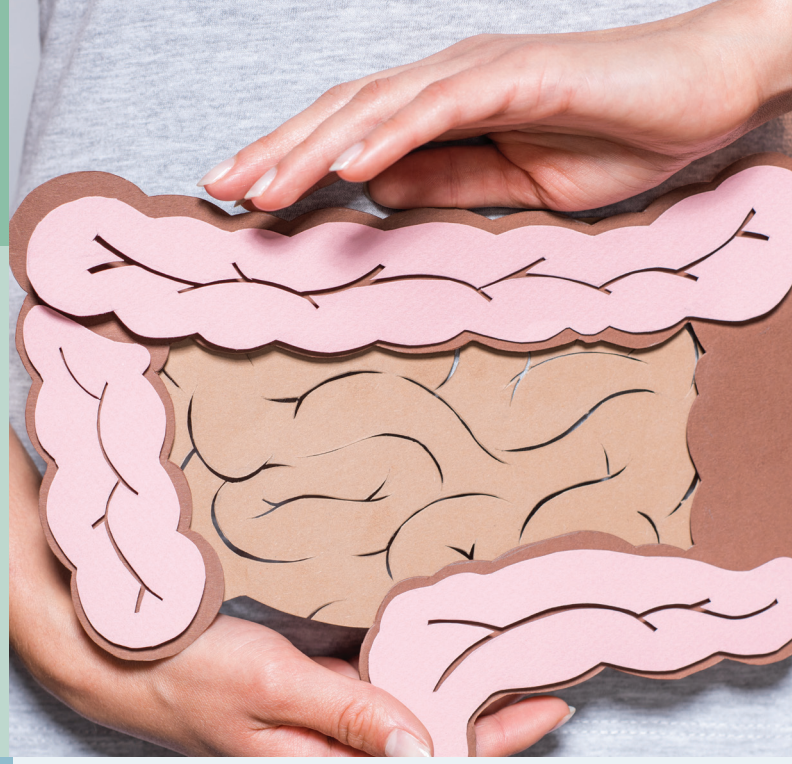
**ERKEN TEŞHİS
HAYAT
KURTARIR**



Kalın Bağırsak Kanseri (Kolorektal Kanser)

Kalın bağırsağın (*kolon ve rektum bölümü*) polip ve kanserleri, çoğu kez iyice büyüyene kadar belirti vermezler.

Tarama programları ile erken dönemde bu kanserleri saptamak ve tedavi etmek mümkündür.



Belirtileri;

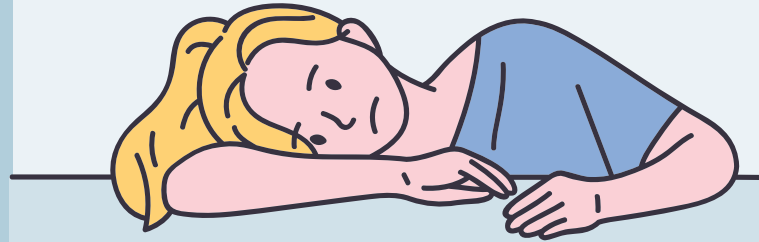
Bağırsak alışkanlığında değişiklikler olması (ishal veya kabızlık),

Büyük abdestte kan görülmesi,

Büyük abdestin yapılamaması,

Gaz çıkarılamaması,

Hızlı kilo kaybı ve yorgunluk hissi olmasıdır.



Kalın Bağırsak Kanserinden korunmak için;

**Sigara içilmemeli,
Beslenmeye dikkat edilmeli;**

Bol miktarda meyve ve sebze tüketilmeli

Fazla yağlı yiyecekler tercih edilmemeli

Kızarmış, yanmış, ızgarada pişirilmiş etlerin sık tüketiminden kaçınılmalı,

Fiziksel olarak aktif olunmalı,

Kilo alınmamalı,

İçki tüketiminden kaçınılmalıdır.

