

T.C. GAZİ ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ DEKANLIĞI'NA

Konu: LÖSEV Farkındalık Yaratma ve Dayanışma Projesi Raporu

Toplumsal farkındalığı artırmak ve dayanışma kültürünü güçlendirmek amacıyla Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve LÖSEV iş birliği ile hayata geçirilen Farkındalık Yaratma ve Dayanışma (FAYDA) Projesi düzenlendi. Bu proje kapsamında öğrenciler, sağlıklı yaşam, kanser ve lösemi farkındalığı gibi hayati konularda bilgi edindi.

Bu süreçte LÖSEV uzmanlarından eğitimler, sağlıklı yaşam aktiviteleri, fakültemizde farkındalık stantları ve Lösemili Çocuklar Köyü ziyareti düzenlendi.

Bu proje 8 hafta boyunca devam etmiş olup; öğrencilere, sağlıklı yaşam, kanser ve lösemi farkındalığı oluşturmak hedeflenmiştir.

1. Hafta:

Uzm. Dr. Zafer Gökgöz tarafından " Kanser ve Lösemi Farkındalık Semineri" düzenlendi.

Öğrenciler kanserin biyolojik ve fizyolojik etkileri konusunda bilgilendirildi.



2. Hafta:

Dyt. Esra Hazal Yayla tarafından " Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Semineri" düzenlendi. Öğrenciler sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin kanser üzerine bilgilendirildi.



3. Hafta:

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Onur Kenan Ulutaş tarafından "Sağlık Okuryazarlığı Eğitimi" düzenlendi. Öğrenciler sağlık bilgilerini doğru değerlendirme ve bilinçli sağlık kararları alabilmeleri üzerine bilgilendirildi

4. Hafta:

Kanser ve sağlıklı yaşam hakkında farkındalığı artırmak amacıyla poster oluşturma konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi üzerine FarmaEkol Öğrenci Topluluğu tarafından "Poster Hazırlarken Dikkat Edilmesi Gerekenler" üzerine sunum gerçekleştirildi. Öğrenciler poster, broşür oluştururken nelere dikkat etmesi gerektiği, hangi kaynaklara nasıl ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirildi.



5. Hafta:

LÖSEV sosyal sorumluluk müdürü Kardelen Kayatürk tarafından "LÖSEV, LÖSEV Köyü ve LÖSANTE Hastanesi" hakkında sunum yapıldı.



6. Hafta:

LÖSEV- Lösemili Çocuklar Köyü gezisi gerçekleştirildi.



7. Hafta:

Öğrenciler konu ve gruplarını belirleyerek, poster için çalışmalar yaptı. Kanser ve sağlıklı yaşam üzerine farklı konu başlıklarında bilgi alışverişi gerçekleştirildi.

8. Hafta:

Öğrencilerin farkındalık oluşturmak amacıyla oluşturdukları posterler fakültenin farklı yerlerine asılarak, tüm öğrencilerin farkındalığını artırmak amaçlanmıştır.

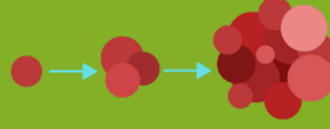




KANSERİ ÖNLEMEDE BESLENMENİN ÖNEMİ

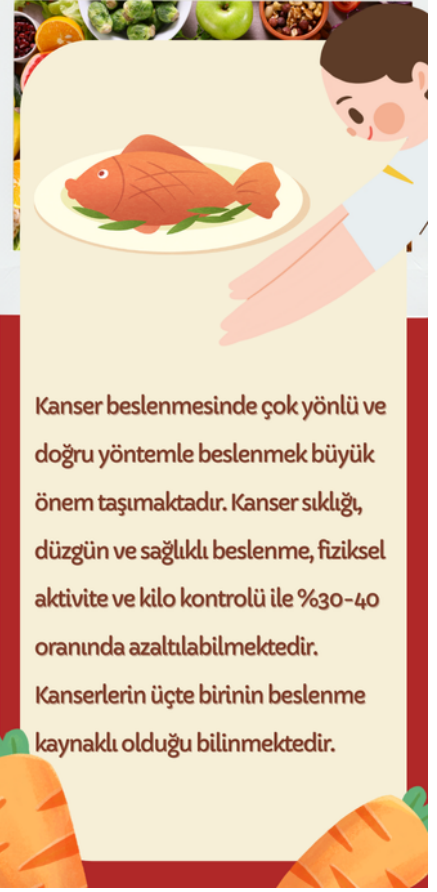
KANSER NEDİR?

Kanser, hücrelerin anormal ve kontrolsüz bir şekilde büyüyerek vücut dokusunu tahrip ettiği bir hastalıktır



KANSERE NEDEN OLAN FAKTÖRLER

Kanserin oluşumunda birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları; Gıdalardaki katkı maddeleri Sigara ve alkol kullanımı



Kanser beslenmesinde çok yönlü ve doğru yöntemle beslenmek büyük önem taşımaktadır. Kanser sıklığı, düzgün ve sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve kilo kontrolü ile %30-40 oranında azaltılabilmektedir. Kanserlerin üçte birinin beslenme kaynaklı olduğu bilinmektedir.



SAĞLIKLI BESİNLER UZUN ÖMÜRLER!

PEKİ BESLENME ALİŞKANLIKLARIMIZI NASIL DÜZENLEMELİYİZ?

Yeterli ve dengeli beslenmeli öğünlerde 4 besin grubundan yiyeceklerin yer aldığı dengeli menüler hazırlanmalıdır.

Gün içerisinde sebze ve meyve tüketilmelidir. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler ve turuncgiller tercih edilebilir.

Rafine tahıllar v.e saf şeker yerine tam taneli tahıllar tercih edilmelidir.

Kırmızı et yerine balık, tavuk, kuru baklagiller tercih edilmelidir.

Yağ alımının azaltılması için haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir

KANSER RİSKİNİ ARTIRAN BESİNLER

- Yağda kızartılmış besinler
- Tuzlanmış Besinler
- Tütsülenmiş Besinler
- Nitrit, nitrat eklenmiş besinler
- Ateşe çok yakın pişirilmiş kebablar





KANSERİ BİL RISKİ AZALT!



Çevresel Risk

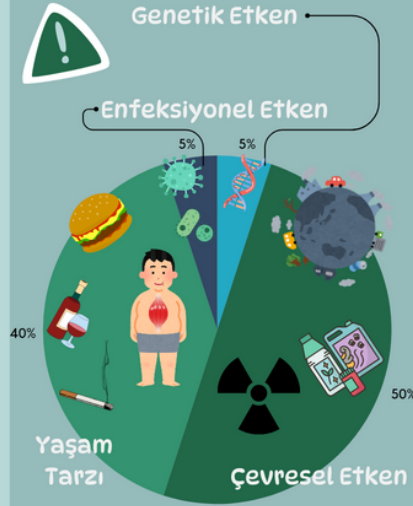
- Kimyasallar, hava kirliliği ve radyasyon gibi dış etkenler kanser riskini artırabilir.
- Uzun süre UV ışınlarına maruz kalmak, cilt kanserine yol açabilir.
- Kirliliği ve toksik maddeler, akciğer kanseri riskini yükseltir.

Sağlıklı bir çevrede yaşamak,
kanserden korunmada önemli bir
rol oynar.

Kanser Nedir?

Kanser, vücuttaki hücrelerin kontrolsüz bir şekilde büyümesi ve çoğalmasıyla oluşan bir hastalıktır.

Risk Nedenleri



Yaşam Tarzı

Sigara içmek, kansere neden olan en büyük yaşam tarzı risklerinden biridir.



Sağlıksız beslenme, obezite ve yetersiz fiziksel aktivite kanser riskini artırır.

Alkol tüketimi, özellikle karaciğer, ağız ve meme kanseri riskini yükseltir.



Stres yönetimi ve düzenli uyku, bağışıklık sistemini destekleyerek kanser riskini azaltabilir.

Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı kiloyu korumak, kanserden korunmada önemli bir rol oynar.



Genetik Risk

Aileden kalıtsal olarak geçen gen mutasyonları kanser riskini artırabilir.

Kanserlerin %5-10'u genetik yatkınlıktır.

Ailede kanser öyküsü varsa, **düzenli taramalar erken teşhis için önemlidir.**

Genetik testler, kişinin kansere yatkınlığını belirlemeye yardımcı olabilir.

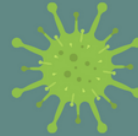


Enfeksiyonel Risk

Bazı virüs ve bakteriler kanser riskini artırır:

- HPV (human papilloma virüsü): rahim ağzı kanseri
- Hepatit B ve C virüsleri: karaciğer kanseri
- Helicobacter pylori: mide kanseri

Enfeksiyonlar, bağışıklık sistemini zayıflatarak veya doğrudan DNA hasarına yol açarak kanser oluşumunu tetikleyebilir.



YENİ INFLU - CANCER

ARIYORUZ



NEWS



MAAŞ BİLGİSİ:

Elon Musk'tan aldığın maaş yetmedi mi
Sevgili Ceren !!!



kanser.dezenformasyonu-etkilesim-grafigi

ŞARTLAR

- 1- Kanser alanında uzman olmak!!!
- 2- Tıp, eczacılık ve herhangi bir sağlık alanında diploması olmak
- 3- Bitkisel tedaviyi bilimsel tedaviden önde görmek
- 4- Venüsün yörüngesinden yola çıkarak kanser tedavisi yapabilmek.
- 5- Dermatolojik testlerden geçmemiş %100 doğal!!! ürünlerle makyaj videosu çekmeyi sevmek.
- 6- Google'dan kanser aldığını öğrenmek.
- 7- Bilimsel gerçeklikten kopuk kanser hakkında clickbait içeren haberleri retweetlemek.

TIKLAMA UĞRUNA YARATILAN SAĞLIK KORKULARI

Haber siteleri ve sosyal medya fenomenleri, kanserle ilgili abartılı ve yanıltıcı başlıklarla panik yaratıyor:

Clickbait Örneği: "Bu sebze yiyeceğiniz an, kanser riskinizi sıfırlıyorsunuz!"
Gerçek: Hiçbir yiyecek tek başına kansere karşı mucizevi bir koruma sağlamaz. Dengeli bir diyet önemlidir.

Manipülasyon: "Dondurma kansere yol açıyor mu? Şok gerçekler burada!"
Gerçek: Hiçbir bilimsel veri, dondurmanın kanser nedeni olduğunu desteklemez.

YAPILMASI GEREKEN

Şüpheli başlıklara tıklamadan önce içeriğin bilimsel bir dayanağı olup olmadığını sorgulayın.
Bilgi için güvenilir haber kaynaklarını tercih edin.



Haber sitesi manşeti: "Bu yiyeceği yerseniz ölebilirsiniz!"
İçerdiği okuduk: aşırı yerseniz su bile öldürürmüş. Teşekkürler, bilim dünyasına ışık tuttunuz."

DOKTOR KONTROLÜ OLMADAN TEDAVİ: INFLUENCER ONAYLI YANLIŞLAR

Sosyal medya fenomenlerinin "kendi yöntemlerini" önererek sağlık otoritesi gibi davranması ciddi risklere yol açıyor:

Örnek: "Kanser tedavisinde kemoterapi yerine şu doğal kanşımı deneyin. Kendi hastalığımı böyle yendim!"
Gerçek: Kanser tedavisi bireyselleştirilmiş bir süreçtir ve yalnızca uzman doktorlar tarafından planlanmalıdır.

YAPILMASI GEREKEN

Tedavi sürecinizde doktorunuza danışmadan hiçbir alternatifte yönelmeyin.
Sosyal medyada sağlık otoritesi gibi davranan fenomenlerden uzak durun.



Fenomen TedaviCeren şöyle dedi:
"Kemoterapiyi bırakın, şu smoothie'yi içerseniz yeter!" Ceren, kanser tedavisi bir influencer filtresiyle yapılmıyor maalesef."

GOOGLE TEŞHİS MERKEZİ: DOKTORUM, KANSERE YAKALANDIM MI?

Hayali Fenomenler: Google Sağlık Danışmanı Zeynep, Anksiyete Şampiyonu Yığıt

İddia: "Boğazım ağrıyordu, Google'a yazdım. Baktım sonuç: 1. Evre lenfoma. O sırada oksürdüm ve ölmüş gibi hissettim!" – **Anksiyete Şampiyonu Yığıt**
Gerçek: İnternet teşhisleri genelde yanlış çıkar. Bu bilgi kirliliği, gereksiz paniklere ve yanlış tedavilere neden olur.



Google Sağlık Danışmanı Zeynep'in önerisi:
"Ne kadar küçük bir şikayetiniz olursa olsun, en korkunç senaryoyu düşünün. Yoksa gerçekçi olmaz!"
Zeynep, sen bizi anksiyeteden kanser edeceksin!"

DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR: KANSER EFSANELERİ VE GERÇEKLER

Haber siteleri ve sosyal medya fenomenleri, kanserle ilgili abartılı ve yanıltıcı başlıklarla panik yaratıyor:

Deodorant Efsanesi: "Alüminyum içerikli deodorantlar kesinlikle kansere neden olur!"
Gerçek: Alüminyum kansere neden olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Dünya Sağlık Örgütü, deodorantların güvenli kullanımına onay vermiştir.

Mikrodalga fobisi: "Mikrodalgada yemek ısıtmak radyasyona kansere davetیه çıkarır!"
Gerçek: Mikrodalgalar iyonize olmayan radyasyon kullanır ve yiyeceklerde kanserojen etki oluşturmaz. Tabii, cihazın kapakını açıp içine kafanız sokmazsanız.

Wi-Fi ile Kanser: "Evde sürekli Wi-Fi açık bırakıyorsanız, kansere neden oluyorsunuz!"
Gerçek: Mevcut bilimsel kanıtlar, Wi-Fi dalgalarının insan sağlığı üzerinde kanserojen bir etkisi olmadığını gösteriyor.

YAPILMASI GEREKEN

Bilimsel otoriteler tarafından onaylanmamış hiçbir bilgiye güvenmeyin. Şüphe duyduğunuz bilgileri Sağlık Bakanlığı ya da Dünya Sağlık Örgütü gibi kurumların yayınlarıyla doğrulayın.



Sonunda öğrendik ki, mikrodalgada ve deodorant kansere yol açmıyor. Şimdi sırada, 'tuz lambaları insan ömrünü uzatıyor' iddiasını çürütmek var!

KANSERDE BİTKİSEL TEDAVİ FURYASI: İYİLEŞTİREN Mİ, TEHLİKE SAÇAN MI?

Sosyal medya fenomenleri, "doğal" etiketini kullanarak bitkisel ürünleri mucizevi tedaviler olarak pazarlıyor. Ancak gerçekte durum nasıl?

Bitki Çayı Çılgınlığı: "Isrgan otu çayı tümörleri eritir!"
Gerçek: Isrgan otu, bağırsık sistemi için faydalı olabilir, ancak kanser tedavisinde etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır.

Alternatif Yağlar: "Kantaron yağı sür, kanserli hücreler cildinden kaçsın!"
Gerçek: Yağlar cilt sağlığına destek olabilir, ancak kanser tedavisinde kullanımı bilimsel dayanaklardan yoksundur.

YAPILMASI GEREKEN

Kanser tedavisi için yalnızca doktor tavsiyesine uyun.
Bitkisel ürünleri destekleyici olarak kullanmayı düşünüyorsanız, mutlaka doktorunuza danışın.



Fenomen Şifa Selin şöyle dedi: "Arkadaşlar, kanser hücreleri benim ev yapımı bitki çayımın öyle korkuyor ki, hemen kaçıyorlar!" Bizim hücreler de korkudan çayı dökmüş olabilir mi?

GIDA TAKVİYESİ VE VİTAMİN ÇILGINLIĞI: SAĞLIK ETİKETLİ TEHLİKELER

Vitamin ve gıda takviyeleriyle ilgili yanlış yönlendirmeler, bilinçsiz kullanımı artırıyor. Sosyal medya bu furıyayı körükliyor:

Fenomen Tavsiyesi: "C vitamini takviyeleri kansere karşı en güçlü silah. Günlük doz 2000 mg!"
Gerçek: Fazla C vitamini alımı böbrek taşına neden olabilir ve kanser tedavisinde mucize bir etkisi yoktur.

Protein Tozu Tehlikesi: "Vücudu güçlendirmek için her sabah protein tozu alın, kansere yakalanmazsınız!"
Gerçek: Gereksiz ve ağır protein alımı, böbrek ve karaciğer sağlığını olumsuz etkileyebilir.

YAPILMASI GEREKEN

Gıda takviyelerini yalnızca bir sağlık uzmanının önerisiyle kullanın.
Sağlıklı bir diyet, çoğu durumda gerekli vitamin ve mineralleri sağlar.



Fenomen VitaminBerk: "Günde 3 şişe balık yağı alıyorum, şimdiki kadar hiç kansere yakalanmadım. Ama yan etkisi olarak yüzgeçlerim çıktı galiba!"

KOZMETİK MERDİVEN ALTI: İNDİRİM FURYASINDA KANSER RİSKİ

Haber siteleri ve sosyal medya fenomenleri, kanserle ilgili abartılı ve yanıltıcı başlıklarla panik yaratıyor:

İddia: "Arkadaşlar, bu ürün tamamen doğal! Fiyatı 19,99 TL ama cildinizi bebek gibi yapıyor, hem de dermatologlardan daha çok güvenebilirsiniz!" – **#DoğalMiDoğal Denya**

Gerçek: Etiketsiz, tedavici belli olmayan, dermatolojik testlerden geçmemiş ürünler cilt sağlığınız için ciddi tehlikeler barındırır. Merdiven altı kozmetik, yalnızca cildinize değil, cebinize de zarar verir.



ToxicCiltMehmet şöyle dedi: "Ürünü alırken tek kuralımız: kutunun içinde krem varsa tamamdır. Dışındaki yazılar sadece dekor, siz kimyayı boş verin!"
Mehmet, kimyayı boş verelim de kanseri boş geçebilir miyiz?

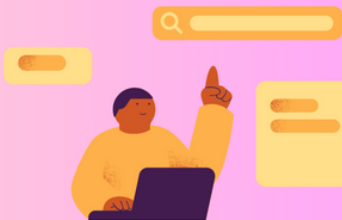
SONUÇ: SAĞLIK BİLGİ DEĞİL, BİLİM İSTER



Sosyal medya fenomenlerinin yanlış yönlendirmeleri hem bireysel hem de toplumsal sağlığı tehdit ediyor. Kanser gibi ciddi konularda bilimsel kaynaklara ve uzman görüşlerine başvurmak bir zorunluluktur.

KAYNAKÇA: GÜVENİLİR BİLGİ İÇİN İLETİŞİME GECEBİLECEĞİNİZ KURUMLAR

- Türk Kanser Derneği
- Sağlık Bakanlığı Kanser Dairesi
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO)
- Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Merkezi
- Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Türk Onkoloji Derneği
- Acıbadem Sağlık Grubu
- İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Onkoloji Merkezi
- Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı (IARC)
- İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Kanser Araştırma ve Uygulama Merkezi



Dengeli Beslenme Öğün Planı



Sebzeler

Vitamin ve mineral bakımından zengin olan sebzeler, bağışıklık sistemimizi destekler. Folik asit, A vitamininin öncü maddesi olan beta karoten, B2, B6, K, C ve E vitaminleri, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, posa (lif) ve diğer antioksidan özelliğe sahip besin öğelerinden zengindirler.



Meyveler

Çocukların büyümesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, ileride hipertansiyon, obezite ve diyabet gibi hastalıklara karşı vücudun korunması için çok önemlidir.



Proteinler

Kas ve kemiklerin oluşmasından bağışıklık sisteminin güçlenmesine kadar birçok faydası vardır.



Karbonhidratlar

Vücudun ana enerji kaynağıdır. DNA, RNA, ATP, hücre zarı ve bitkilerdeki hücre çeperinin yapısına katılırlar. Ayrıca hücre büyümesi ve onarımında, hormon üretiminde ve bağışıklık sisteminin işleyişinde de rol oynar.



KANSER OLMA, AŞI OL!



KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK ETKİ HPV AŞISI

HPV aşısı, insan papilloma virüsü olarak bilinen HPV virüsüne karşı birincil derecede koruyuculuk sağlayan ve HPV virüsünün neden olduğu rahim ağzı kanseri ve genital siğilleri önlemeye yönelik uygulanan aşılardır. HPV enfeksiyonları genellikle belirti vermez ve bu sebeple yakalanması güçtür. Düzenli muayene ve kontroller, erken tanı ve tedavi için aşıdan sonra en etkili yoldur.



HPV ile ilgili bu zamana kadar yanlış bilinenlerden biri virüsün yalnızca kadınları etkilediğidir. Ancak virüs erkekleri de etkilemekte ve erkeklerde siğillerin yanı sıra penis ya da anüs kanserine sebep olabilmektedir.

HPV aşısı, aşının etkinliği için 11 veya 12 yaşlarındaki kız ve erkek çocuklar için rutin olarak tavsiye edilir, 9 yaşından 26 yaş arasına kadar yapılması önerilir. Kız ve erkek çocuklarının cinsel temas ve HPV'ye maruz kalmadan önce aşıyı almaları idealdir. HPV aşısını 27 ila 45 yaş arasındaki bazı yetişkinler de doktor onayı ile bu aşıyı yaptırabilirler.

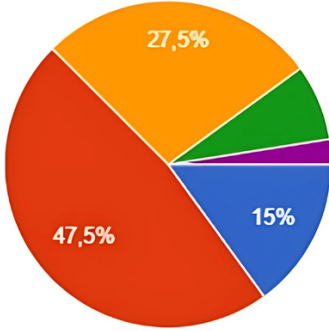


Sonuç ve Değerlendirme :

Proje öncesi ve sonrası öğrencilerle gerçekleştirdiğimiz anketler sonucunda; öğrencilerin LÖSEV, lösemi, kanser ve sosyal sorumluluk bilinci hakkında bilgi ve istekleri artmıştır. Proje istenilen başarıyı göstermiştir.

1. LÖSEV'in misyonu ve faaliyetleri hakkında bilgi seviyenizi nasıl değerlendirirsiniz ?

Başlangıç

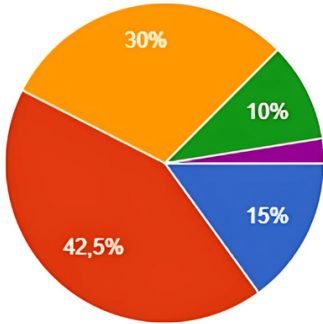


Sonuç

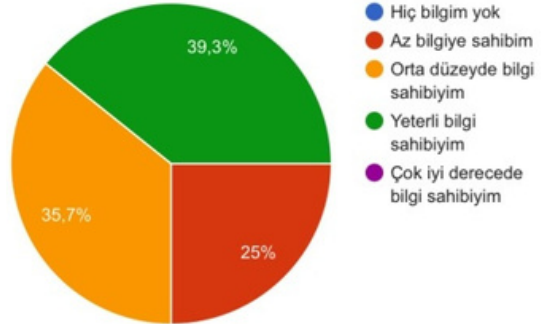


2. Lösemi ve kanserin erken belirtileri hakkında bilgi seviyeniz nedir?

Başlangıç

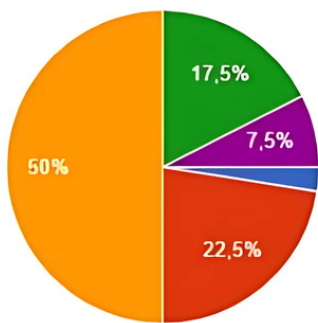


Sonuç

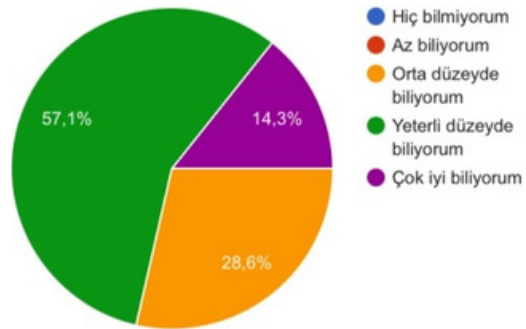


3. Kanserden korunmada sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini ne kadar biliyorsunuz?

Başlangıç

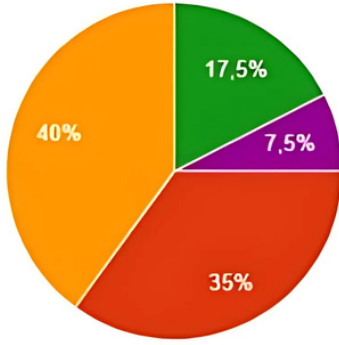


Sonuç

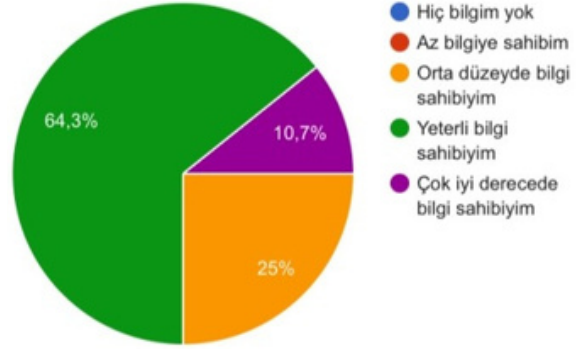


4. Sağlıklı beslenme ile kanser risklerini azaltma arasındaki ilişkiyi ne kadar biliyorsunuz?

Başlangıç

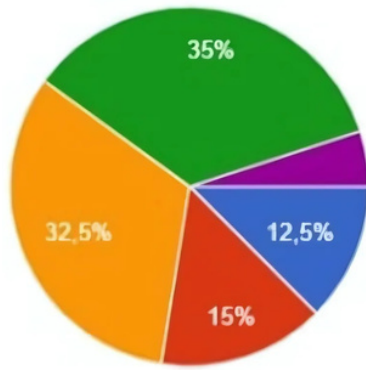


Sonuç

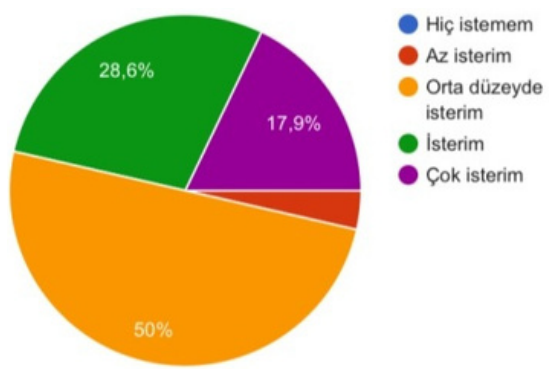


5. Akranlarınıza sağlıklı yaşam ve kanser farkındalığı konusunda bilgi aktarma isteğiniz nedir?

Başlangıç

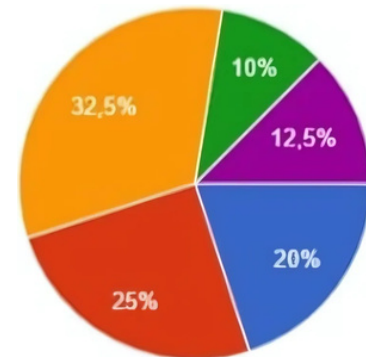


Sonuç

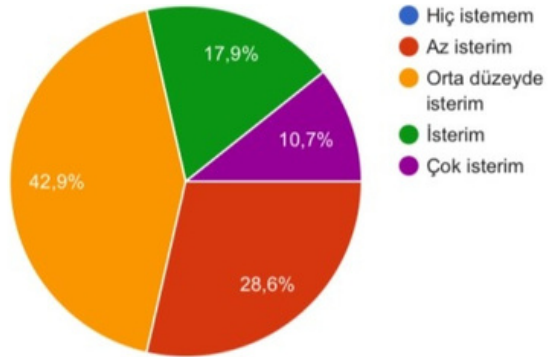


6. Lösemi ve kanser konusunda farkındalık yaratmak için sosyal sorumluluk projelerine katılma isteğiniz nedir?

Başlangıç

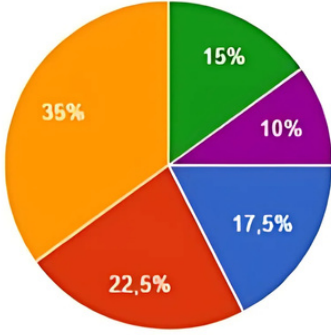


Sonuç

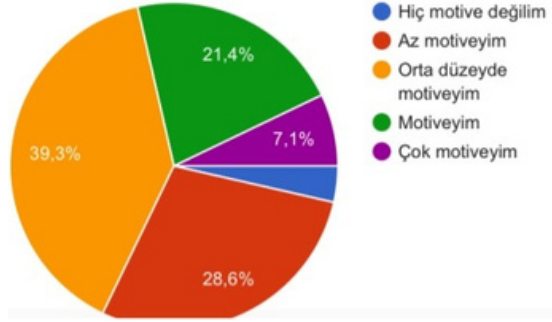


7. Kanser ve lösemi farkındalığına yönelik stant açma veya topluluk etkinliklerine katılım sağlayacak olsanız, motivasyon seviyeniz ne olurdu?

Başlangıç

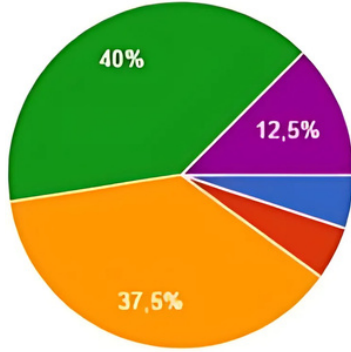


Sonuç

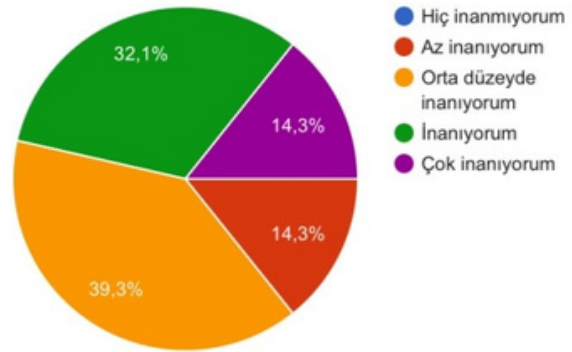


8. LÖSEV'in sağlıklı yaşam etkinliklerine katılımınızın kişisel gelişiminize katkı sağlayacağına inanıyor musunuz?

Başlangıç

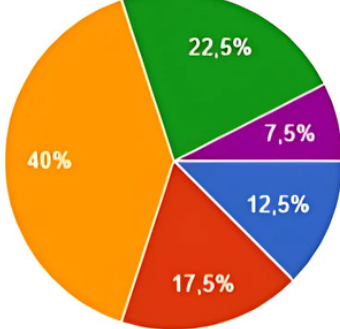


Sonuç

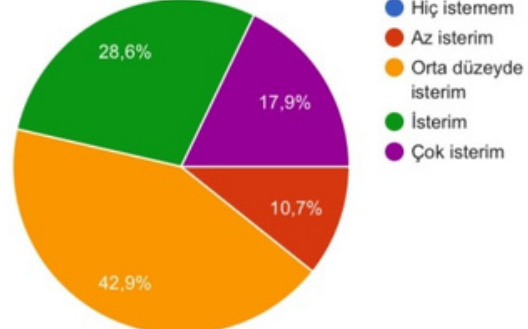


9. Lösemili çocuklara eğitim desteği veya etkinliklerde gönüllü olarak katılma isteğiniz nedir?

Başlangıç

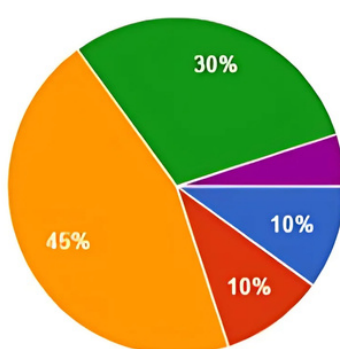


Sonuç



10. Gelecekte benzer sosyal sorumluluk projelerine katılma konusunda motivasyonunuz nedir?

Başlangıç



Sonuç

