

Νεότερα Δεδομένα στην Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Καρκίνου

Τι είναι καρκίνος;

Ο «καρκίνος» είναι ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει μία ομάδα ασθενειών που μπορεί να προσβάλλουν οποιοδήποτε όργανο. Η εμφάνιση του καρκίνου βασίζεται στην αλληλεπίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Γνωστοί περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο είναι:

- Φυσικοί (π.χ. υπεριώδης ακτινοβολία)
- Χημικοί (π.χ. συστατικά του καπνού) ή
- Βιολογικοί (π.χ. λοιμώξεις από ιούς, βακτήρια ή παράσιτα)



Εμφάνιση καρκίνου

Ο καρκίνος συνήθως εμφανίζεται σαν συμπαγής όγκος (ονομάζεται κακοήθης όγκος) ο οποίος έχει την ικανότητα να εισβάλλει σε άλλους ιστούς και να εξαπλώνεται σε όλο το σώμα (μετάσταση).

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα ποικίλλουν ανάλογα με το σύστημα που προσβάλλεται π.χ. επίμονος βήχας ή βραχνάδα, αλλοιώσεις στο δέρμα, κοιλιακό άλγος, ανεξήγητη απώλεια βάρους, δυσκολία στην κατάποση, αιμορραγία (π.χ. αίμα στα ούρα, ή τα κόπρανα, ή από τον κόλπο) επίσης αίσθημα αδυναμίας και κόπωσης. Αν και τα συμπτώματα αυτά δεν σημαίνουν πάντα καρκίνο, εντούτοις, εάν παραμείνουν για περισσότερο από δύο εβδομάδες θα πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

Πρόληψη

Παρ' όλο που ο καρκίνος είναι μία χρόνια ασθένεια, 30 – 50% των καρκίνων μπορεί να προληφθούν με τις κατάλληλες αλλαγές στις συνθήκες και τον τρόπο ζωής. Το 40% των περιπτώσεων καρκίνου είναι αντιμετωπίσιμοι, δηλαδή μπορούν να θεραπευτούν εάν διαγνωστούν νωρίς. Π.Ο.Υ, 2017¹.

«Η παχυσαρκία σχετίζεται με 13 διαφορετικούς τύπους καρκίνου.» (CDC, 2017)²

Σύμφωνα με το CDC, η παχυσαρκία σχετίζεται με 13 διαφορετικούς τύπους καρκίνου (CDC, 2017). Αντίθετα, μία ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. (Schwingshackl & Hoffmann, 2014).

¹ Π.Ο.Υ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

² CDC: Το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων

«Το κάπνισμα είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου.»
(Π.Ο.Υ, 2017)

Λόγω του ότι και το παθητικό κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (National Cancer Institute³, 2011), η ορθή εφαρμογή του νόμου για το κάπνισμα θα μπορούσε να σώσει εκατοντάδες χιλιάδες παιδιά και μη καπνιστές κάθε χρόνο.

Κύριοι Παράγοντες Κινδύνου: Χρήση καπνού, χρήση αλκοόλ, ανθυγιεινή διατροφή, έλλειψη σωματικής άσκησης (Π.Ο.Υ)

Τροποποιήσιμοι Παράγοντες Κινδύνου

- Οποιαδήποτε χρήση μορφής καπνού
- Παχυσαρκία
- Ανθυγιεινή διατροφή, χαμηλής περιεκτικότητας σε φρούτα και λαχανικά
- Έλλειψη φυσικής άσκησης
- Χρήση αλκοόλ
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Λοίμωξη από ηπατίτιδα ή άλλες καρκινογόνες λοιμώξεις
- Ιονίζουσα και υπεριώδης ακτινοβολία
- Ατμοσφαιρική ρύπανση
- Καπνός σε εσωτερικό χώρο (δηλ. χρήση στερεών καυσίμων)

³ National Cancer Institute: Εθνικό Αμερικανικό Ινστιτούτο για τον Καρκίνο

Πάρτε την υγεία στα χέρια σας! (IARC & EU Commission ⁴)	Επεξήγηση
Διακόψτε το κάπνισμα και όλες τις μορφές καπνίσματος!	Ένα τυποποιημένο τσιγάρο περιέχει πάνω από 70 γνωστές καρκινογόνες ουσίες.
Δημιουργήστε ένα καθαρό περιβάλλον στο σπίτι χωρίς καπνό και υποστηρίξτε την απαγόρευση του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους και στους χώρους εργασίας	Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί καρκίνο και στους μη καπνιστές.
Διατηρήστε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα	Η παχυσαρκία συνδέεται με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου.
Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα	Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. 30% όλων των περιπτώσεων καρκίνου σχετίζονται με την κακή διατροφή
Αθληθείτε!	Η τακτική σωματική άσκηση βρέθηκε ότι μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου
Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ	Το αλκοόλ σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης αρκετών τύπων καρκίνου.
Λάβετε μέτρα για να μειώσετε την έκθεση σε ραδόνιο στο σπίτι σας	
Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλα τα εμβόλια στα παιδιά σας	Εμβολιαστείτε κατά της Ηπατίτιδας Β, του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) κλπ.

⁴ Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον Καρκίνο & Ευρωπαϊκή Ένωση

Μορφές καρκίνου που μπορούν να προληφθούν (National Cancer Institute, 2015)

Κοινά είδη καρκίνου	Πρόληψη – Τι μπορείτε να κάνετε	Επί ενδείξεως, με ιατρική σύσταση
Καρκίνος του πνεύμονα	<ul style="list-style-type: none"> • Διακοπή καπνίσματος • Προστατέψτε τον εαυτό σας από το παθητικό κάπνισμα και τη ρύπανση στη δουλειά και στο σπίτι 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπυρομέτρηση • Ακτινογραφία
Μελάνωμα	<ul style="list-style-type: none"> • Προστατέψτε τον εαυτό σας από τον ήλιο και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό • Παρακολουθήστε τις ελιές (σπίλους) στο σώμα σας και συμβουλευτείτε τον δερματολόγο σας • Αποφεύγετε το τεχνητό μαύρισμα «solarium» 	<ul style="list-style-type: none"> • Δερματοσκόπηση • Βιοψία
Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας (γυναίκες)	<ul style="list-style-type: none"> • Ασφαλής σεξουαλική επαφή • Αποχή από το κάπνισμα 	<ul style="list-style-type: none"> • Εμβόλιο HPV (κορίτσια) • Προληπτική Κυτταρολογική Εξέταση – Τεστ Παπανικολάου (PAP)
Καρκίνος του μαστού (γυναίκες)	<ul style="list-style-type: none"> • Συχνή εξέταση μαστού 	<ul style="list-style-type: none"> • Μαστογραφία
Καρκίνος του προστάτη (άνδρες)	<ul style="list-style-type: none"> • Επισκεφτείτε συχνά τον ιατρό σας για προληπτικούς ελέγχους 	<ul style="list-style-type: none"> • Εξέταση PSA • Υπέρηχος
Καρκίνος στο έντερο	<ul style="list-style-type: none"> • Υγιεινή διατροφή πλούσια σε ίνες 	<ul style="list-style-type: none"> • Κολonosκόπηση

Θεραπεία (National Cancer Institute, 2015)

Οι εξελίξεις στη χημειοθεραπεία (ανοσοθεραπεία, μοριακή θεραπεία, στοχευμένη θεραπεία), στη χειρουργική (ελάχιστα επεμβατική χειρουργική, επεμβάσεις με εικόνα μέσω βίντεο), αλλά επίσης στη διάγνωση και σταδιοποίηση της νόσου (Αξονική τομογραφία, PET Scan, ενδοσκοπικό υπερηχογράφημα) έχουν οδηγήσει σε έγκαιρη διάγνωση, καλύτερη πρόγνωση και βελτίωση ποιότητας ζωής.

Θεραπευτικές δυνατότητες:

- Χειρουργική επέμβαση
- Χημειοθεραπεία
- Ακτινοβολία
- Ορμονική θεραπεία
- Ανοσοθεραπεία
- Στοχευμένη Θεραπεία
- Μεταμόσχευση βλαστικών κυττάρων
- Ιατρική ακριβείας

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τον καρκίνο, μπορείτε να επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες των ΚΕΕΛΠΝΟ, WHO, CDC και National Cancer Institute.

Βιβλιογραφία

Center for Disease Control and Prevention. (2017). Cancer and Obesity.

International Agency for Research on Cancer, & European Commission. (n.d.). European Code Against Cancer - International Agency for Research on Cancer (IARC). European Commission: 12 ways to reduce your cancer risk.

National Cancer Institute. (2011). Secondhand Smoke and Cancer.

National Cancer Institute. (2015). Treatment for Cancer - National Cancer Institute.

Schwingshackl, L., & Hoffmann, G. (2014). Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Cancer*, 135(8), 1884–1897. <https://doi.org/10.1002/ijc.28824>

WHO | Cancer. (2017). WHO.