

ΚΑΚΟΗΘΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ - ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ο όρος «καρκίνος» αναφέρεται σε ένα σύνολο παθήσεων, που προκαλούνται από διαταραχές των γονιδίων, που φυσιολογικά ελέγχουν τον πολλαπλασιασμό και το θάνατο των κυττάρων.

Τις τελευταίες δεκαετίες, τα ποσοστά επιβίωσης έχουν κάνει άλματα, λόγω της μεγάλης προόδου στον προσυμπτωματικό έλεγχο και τη θεραπεία. Παρ' όλ' αυτά, ο καρκίνος αποτελεί παγκοσμίως τη δεύτερη αιτία θνησιμότητας.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Συχνά ο καρκίνος στα αρχικά στάδια αναπτύσσεται σιωπηλά, χωρίς συμπτώματα. Σε περίπτωση που παρουσιαστούν συμπτώματα, αυτά ποικίλλουν ανάλογα με τη μορφή του αλλά και το μέρος του σώματος που επηρεάζει. Ορισμένα συμπτώματα που σχετίζονται με τον καρκίνο περιλαμβάνουν:

- Εξόγκωμα ή περιοχή πάχυνσης, που μπορεί να γίνει αισθητή κάτω από το δέρμα
- Πληγές που δεν επουλώνονται ή αλλαγές σε υπάρχοντες σπίλους
- Ανεξήγητη αιμορραγία ή μώλωπες
- Αλλαγές του δέρματος, όπως κιτρίνισμα ή ερυθρότητα
- Επίμονος βήχας ή δυσκολία στην αναπνοή
- Δυσκολία στην κατάποση
- Βραχνάδα
- Επίμονη δυσπεψία ή δυσφορία μετά το φαγητό
- Επίμονος, ανεξήγητος πόνος στους μύες ή στις αρθρώσεις
- Επίμονοι, ανεξήγητοι πυρετοί ή νυχτερινές εφιδρώσεις

ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Δεδομένου ότι η ανάπτυξη κακοήθειας αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία πολλαπλών σταδίων, είναι υπερβολικά απλοϊκό να μιλάμε για μεμονωμένες αιτίες των περισσότερων καρκίνων. Πολλοί παράγοντες έχει βρεθεί ότι συμβάλλουν στην πρόκληση καρκίνου, κάποιιοι από τους οποίους είναι:

Κάπνισμα: Αποτελεί αδιαμφισβήτητα την αιτία του 80-90% των καρκίνων του πνεύμονα, ενώ είναι γνωστό και ότι εμπλέκεται σε καρκίνους της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης. Συνολικά, εκτιμάται ότι το κάπνισμα ευθύνεται σχεδόν για το ένα τρίτο όλων των θανάτων από καρκίνο.

Διατροφή: Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, εκτιμάται ότι το 30% των περιπτώσεων καρκίνου συνδέεται με την κακή διατροφή. Η υπερκατανάλωση του κόκκινου κρέατος, των κορεσμένων λιπαρών, των επεξεργασμένων κρεάτων (όπως το μπέικον, τα αλλαντικά κλπ.), της επεξεργασμένης ζάχαρης και των “junk food” συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

Κατανάλωση αλκοόλ: Εκτιμάται ότι το 3-10% των περιστατικών καρκίνου στην Ευρώπη οφείλονται στην κατανάλωση αλκοόλ. Μειώνοντας την κατανάλωση αλκοόλ από 4 ή περισσότερα ποτήρια/ημέρα σε 1 ή λιγότερα ποτήρια/ημέρα, μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του ήπατος κατά 21%, καρκίνου του εντέρου κατά 31% και καρκίνου του μαστού κατά 31%.

Ηλιακή υπεριώδης ακτινοβολία: Είναι η κύρια αιτία καρκίνου του δέρματος. Η χρήση αντηλιακού και η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο της μεσημβρινές ώρες αποτελούν τα σημαντικότερα μέτρα προστασίας.

Ιοντίζουσα ακτινοβολία: Όλοι μας εκτιθέμεθα στην ιοντίζουσα ακτινοβολία, που προέρχεται από φυσικές και ανθρωπογενείς πηγές. Το ατομικό επίπεδο έκθεσης στην ακτινοβολία ή η ατομική δόση ακτινοβολίας, που μετράται σε मिलीβερτ (mSv) ανά έτος, εξαρτάται από τον τόπο κατοικίας, την επαγγελματική δραστηριότητα, τα τρόφιμα και υγρά που καταναλώνονται, και τις ιατρικές εξετάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί.

Παχυσαρκία: Το αυξημένο σωματικό βάρος έχει συνδεθεί με ορισμένες μορφές καρκίνου (στον μαστό, στο στομάχι, στο παχύ έντερο, στο ενδομήτριο και στο πάγκρεας).



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Κληρονομικότητα: Ένα μέρος των καρκίνων οφείλεται σε κληρονομικότητα, καθώς είναι πιθανό οι μεταλλάξεις να μεταδίδονται από τη μια γενιά στην άλλη. Εάν κάποιο είδος καρκίνου είναι συχνό στην οικογένειά σας, δεν θα πρέπει να παραλείπετε τον προληπτικό έλεγχο και θα πρέπει να υιοθετήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αποφεύγοντας το κάπνισμα και υιοθετώντας μια πιο ισορροπημένη διατροφή στα πρότυπα της μεσογειακής διαίτας. Λάβετε υπόψη ότι το να έχετε μια κληρονομική γενετική μετάλλαξη δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα πάθετε καρκίνο.

Ηλικία: Ο καρκίνος μπορεί να διαγνωστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Είναι, όμως, πιο συχνός σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Μη ασφαλής σεξουαλική επαφή: Η λοίμωξη από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων HPV (Human Papilloma Virus) είναι μια ιογενής λοίμωξη που μεταδίδεται ως επί το πλείστον μέσω της σεξουαλικής επαφής με κάποιο άτομο, το οποίο έχει μολυνθεί από τον ιό. Έχει αποδειχθεί ότι η λοίμωξη από τον συγκεκριμένο ιό είναι υπεύθυνη για το 99% των καρκίνων στον τράχηλο της μήτρας και σε υψηλό ποσοστό για τους καρκίνους του κόλπου, του πρωκτού και του στοματοφάρυγγα. Ο συνδυασμός εμβολιασμού πριν από την μόλυνση και η χρήση προφυλακτικού αποτελούν τους αποτελεσματικότερους τρόπους προστασίας από τον ιό. Ο προληπτικός έλεγχος με Test PAP προστατεύει σημαντικά από τη νόσηση από καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

Χρόνιες παθήσεις: Ορισμένες χρόνιες παθήσεις υγείας, όπως η ελκώδης κολίτιδα, μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων μορφών καρκίνου. Μιλήστε με το ιατρό σας για τον εν λόγω κίνδυνο.

Περιβάλλον: Το περιβάλλον γύρω σας μπορεί να περιέχει επιβλαβείς χημικές ουσίες που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου. Ακόμα κι αν δεν καπνίζετε, μπορεί να εισπνέετε καπνό από το παθητικό κάπνισμα, αν πάτε σε μέρη που καπνίζουν ή αν ζείτε με κάποιον που καπνίζει. Χημικές ουσίες στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας σας, όπως ο αμίαντος και το βενζόλιο, σχετίζονται επίσης με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΡΟΛΗΨΗ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου το 50% των καρκίνων μπορούν να προληφθούν. Η πρόληψη διακρίνεται σε πρωτογενή και δευτερογενή:

- Η πρωτογενής πρόληψη αποσκοπεί στην αποφυγή ή μείωση της έκθεσης στους παράγοντες κινδύνου που αναφέρθηκαν παραπάνω, που συνδέονται με κάποιες μορφές καρκίνου, όπως για παράδειγμα είναι το κάπνισμα, που συνδέεται με τη ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα.
- Η δευτερογενής πρόληψη αφορά στην έγκαιρη διάγνωση των κακοήθων νοσημάτων, που οδηγεί σε πιο αποτελεσματική θεραπεία και βελτίωση της επιβίωσης των ασθενών.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Όσο πιο νωρίς και έγκαιρα διαγνωστεί ο καρκίνος, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες ίασης. Ορισμένοι τύποι καρκίνου, όπως του δέρματος, του μαστού και των όρχεων, μπορούν να ανιχνευτούν με αυτοεξέταση. Εργαστηριακές εξετάσεις αίματος, ούρων ή κοπράνων ανιχνεύουν δείκτες, που ίσως οφείλονται σε καρκίνο.

Σε υποψία όγκου, απεικονιστικές εξετάσεις, όπως ακτινογραφία, αξονική ή μαγνητική τομογραφία, υπερηχογράφημα, ενδοσκόπηση (γαστροσκόπηση ή κολonosκόπηση) βοηθούν να καθοριστεί η θέση και το μέγεθός του.

Για την επιβεβαίωση διάγνωσης καρκίνου γίνεται βιοψία: δείγμα ιστού αφαιρείται χειρουργικά από τον όγκο και εξετάζεται για κακοήθη κύτταρα. Αν η διάγνωση είναι θετική για κακοήθεια, αν δηλαδή βρεθεί καρκίνος, ίσως χρειαστούν και άλλες εξετάσεις που θα παρέχουν πιο ειδικές πληροφορίες για το στάδιο και τη μορφή του καρκίνου. Αυτή η σημαντική φάση της διερεύνησης λέγεται σταδιοποίηση, και βοηθάει τον ιατρό να γνωρίζει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί από την αρχική εστία σε άλλη περιοχή του σώματος (μετάσταση).



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Μια πλήρης αντιμετώπιση αποσκοπεί στην καθυστέρηση εξέλιξης της νόσου ή και στην ίαση, εφαρμόζοντας συνδυασμό μέσων (χειρουργική επέμβαση, ακτινοβολία, χημειοθεραπεία, ορμονοθεραπεία, ανοσοθεραπεία). Με την κατάλληλη θεραπεία, συνήθως ο ασθενής παρουσιάζει βελτίωση ή και πλήρη ίαση.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Υπάρχουν ισχυρές επιστημονικές ενδείξεις ότι η υιοθέτηση ενός μεσογειακού διατροφικού προτύπου, που περιλαμβάνει συχνή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ψαριών, ελαιόλαδου και δημητριακών ολικής αλέσεως και χαμηλή κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος, συσχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης αρκετών τύπων καρκίνου, καθώς και με μειωμένη θνησιμότητα από καρκίνο. Μειωμένο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που ακολουθούν συστηματικά τη μεσογειακή διατροφή, ενώ μια ισορροπημένη φυτοφαγική διατροφή με πολλά λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης σχετίζεται, επίσης, με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου στους άνδρες.

Επιπλέον, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες των ειδικών για την πρόληψη του καρκίνου, η τακτική σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο για διάφορους τύπους καρκίνου. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση ορισμένων ορμονών που εμπλέκονται στην ανάπτυξη καρκίνου και των ορμονών που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας του ανοσοποιητικού συστήματος.



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πηγές – Βιβλιογραφία

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9963/>
- <https://www.moh.gov.gr/>
- Ο ιατρικός οδηγός του 21^{ου} αιώνα Time Life
- <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02623-7>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.30654>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27014505/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6294997/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6770822/>
- <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/>
- <https://www.bmj.com/content/342/bmj.d1584>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0923753419383425>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743503003384>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.30654>
- <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02623-7>
- <https://www.cancer.org/latest-news/how-exercise-can-lower-cancer-risk.html>



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Καπνίζετε;		
Είστε παχύσαρκος-η;		
Παρουσιάζετε χρόνια δυσκοιλιότητα;		
Τρώτε κόκκινο κρέας συχνότερα από 2 φορές την εβδομάδα;		
Τρώτε φρούτα ή λαχανικά σπανιότερα από 5 φορές την εβδομάδα;		
Ασκείστε λιγότερο από 2 φορές την εβδομάδα;		

Αν απαντήσατε **ΘΕΤΙΚΑ** σε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις του Ερωτηματολογίου 1, συστήνουμε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
(μόνο για καπνιστές) Έχετε υποβληθεί ποτέ σε αξονική τομογραφία θώρακος χαμηλής δόσης;		
Έχετε υποβληθεί ποτέ σε κολonosκόπηση;		
(μόνο για γυναίκες) Υποβάλλεστε ετησίως σε μαστογραφία και Test Pap;		
(μόνο για άνδρες) Υποβάλλεστε ετησίως σε αιματολογική εξέταση PSA;		

Αν απαντήσατε **ΑΡΝΗΤΙΚΑ** σε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις του Ερωτηματολογίου 2, πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον ιατρό σας, σχετικά με την αξιολόγηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, ακόμα κι αν ο κίνδυνος είναι χαμηλός.



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης