

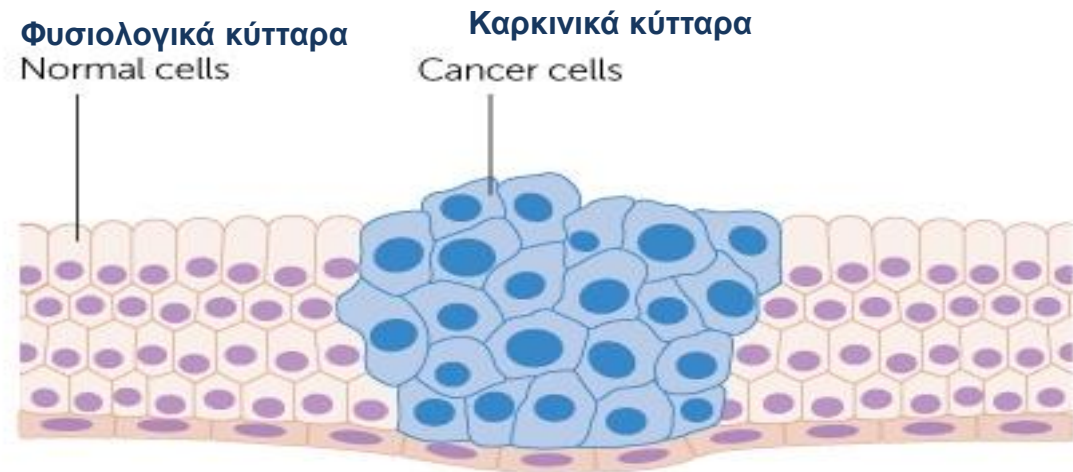


12 «απλοί» τρόποι πρόληψης για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου

Παρουσίαση από Μαρίνα Κάφουρου-Κοσμά,
Ανώτερη Λειτουργό Διαφώτισης

Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια που συμβαίνει όταν η φυσιολογική διαδικασία ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού των κυττάρων απορυθμιστεί και ξεκινήσουν τα κύτταρα να πολλαπλασιάζονται άναρχα και να προσκολλώνται μεταξύ τους δημιουργώντας μια μάζα, η οποία ονομάζεται όγκος - ογκίδιο. Ο όγκος αυτός μπορεί να είναι *είτε καλοήθης, είτε κακοήθης*.



Ο καρκίνος ...

- Δεν επηρεάζει μόνο ένα όργανο του σώματος.
- Δεν είναι πάντα της ίδιας μορφής.
- Δεν θεραπεύεται μ' ένα μοναδικό τρόπο.

Υπάρχουν **πάνω από 200 διαφορετικά είδη καρκίνου**, με τη δική τους ονομασία και το δικό τους τρόπο θεραπευτικής αντιμετώπισης.



Πώς δημιουργείται ο καρκίνος;

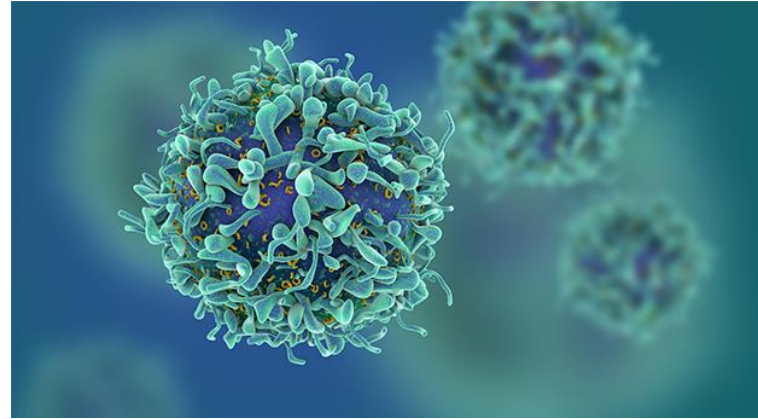
Πώς ένα κύτταρο μετασχηματίζεται σε καρκινικό δεν έχει απόλυτα διευκρινιστεί.

Επιβαρυντικοί παράγοντες:

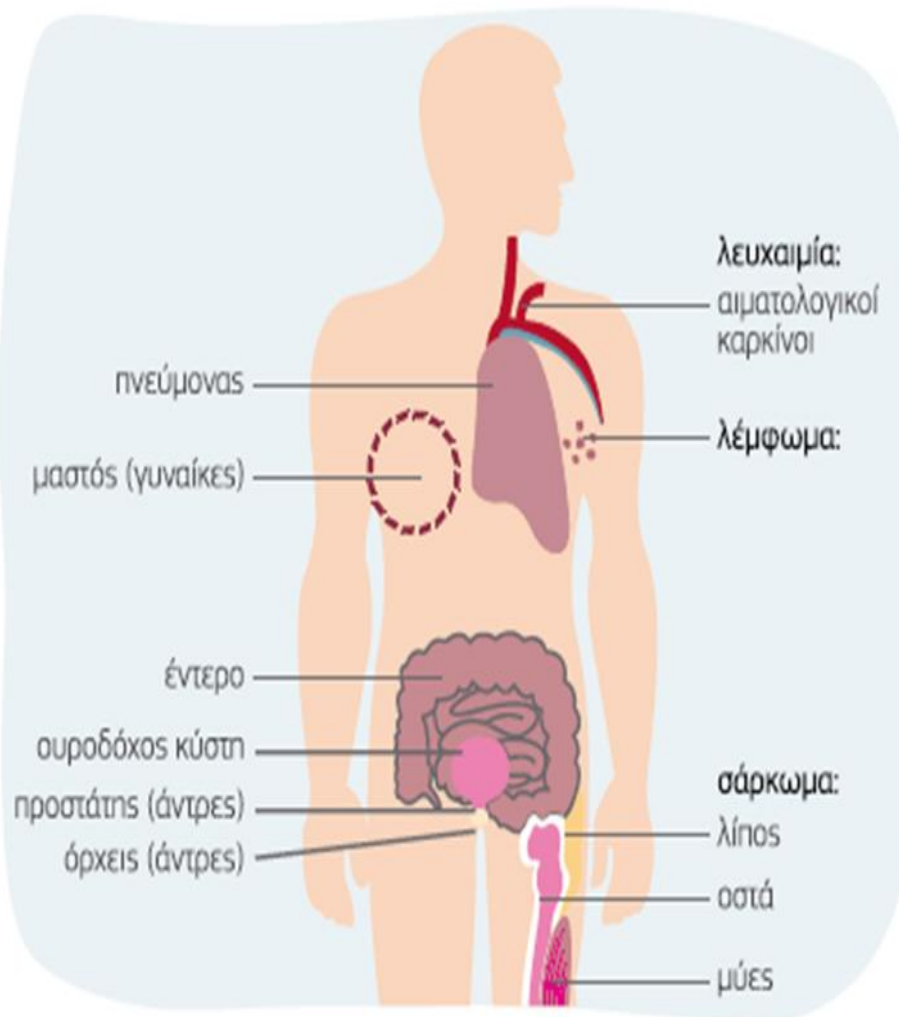
- κάπνισμα,
- κακή διατροφή,
- κατανάλωση αλκοολούχων ποτών,
- έλλειψη άσκησης & παχυσαρκία,
- περιβάλλον,
- χημικές ουσίες,
- έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου

μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές των φυσιολογικών γονιδίων και να επιτρέψουν την ανάπτυξη του καρκίνου.

Κληρονομικότητα: Δεν σημαίνει πάντα την εμφάνιση καρκίνου, αλλά συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο.

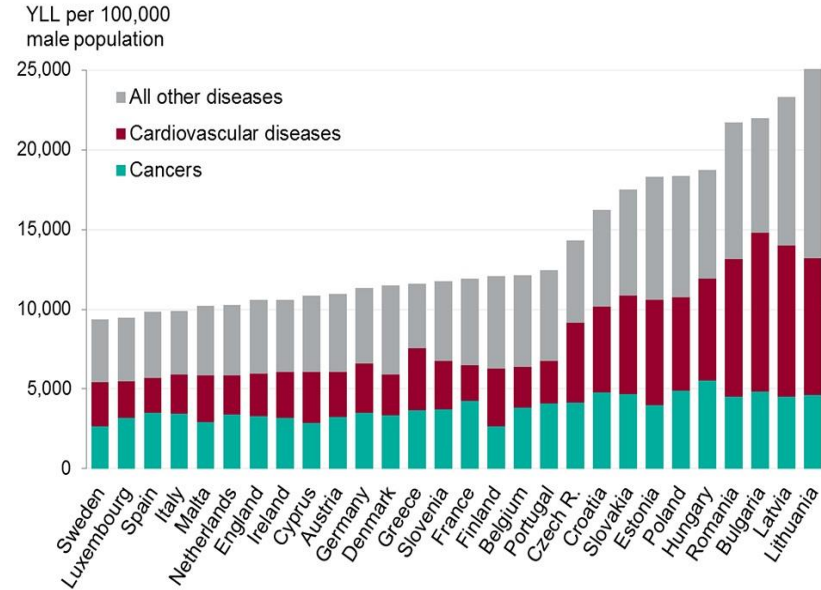


Είδη καρκίνων



Κάθε χρόνο στην Κύπρο καταγράφονται **3.600 νέα** περιστατικά καρκίνου

Τα περισσότερα από τα περιστατικά διαγιγνώσκονται έγκαιρα - χαμηλή θνησιμότητα σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη.



Οι πιο συχνές μορφές καρκίνου στους άντρες είναι:

- Προστάτης
- Τραχείας, βρόγχου, πνεύμονα
- Ορθοκολικού (παχέος εντέρου)
- Ουροδόχου κύστης
- Λέμφωμα

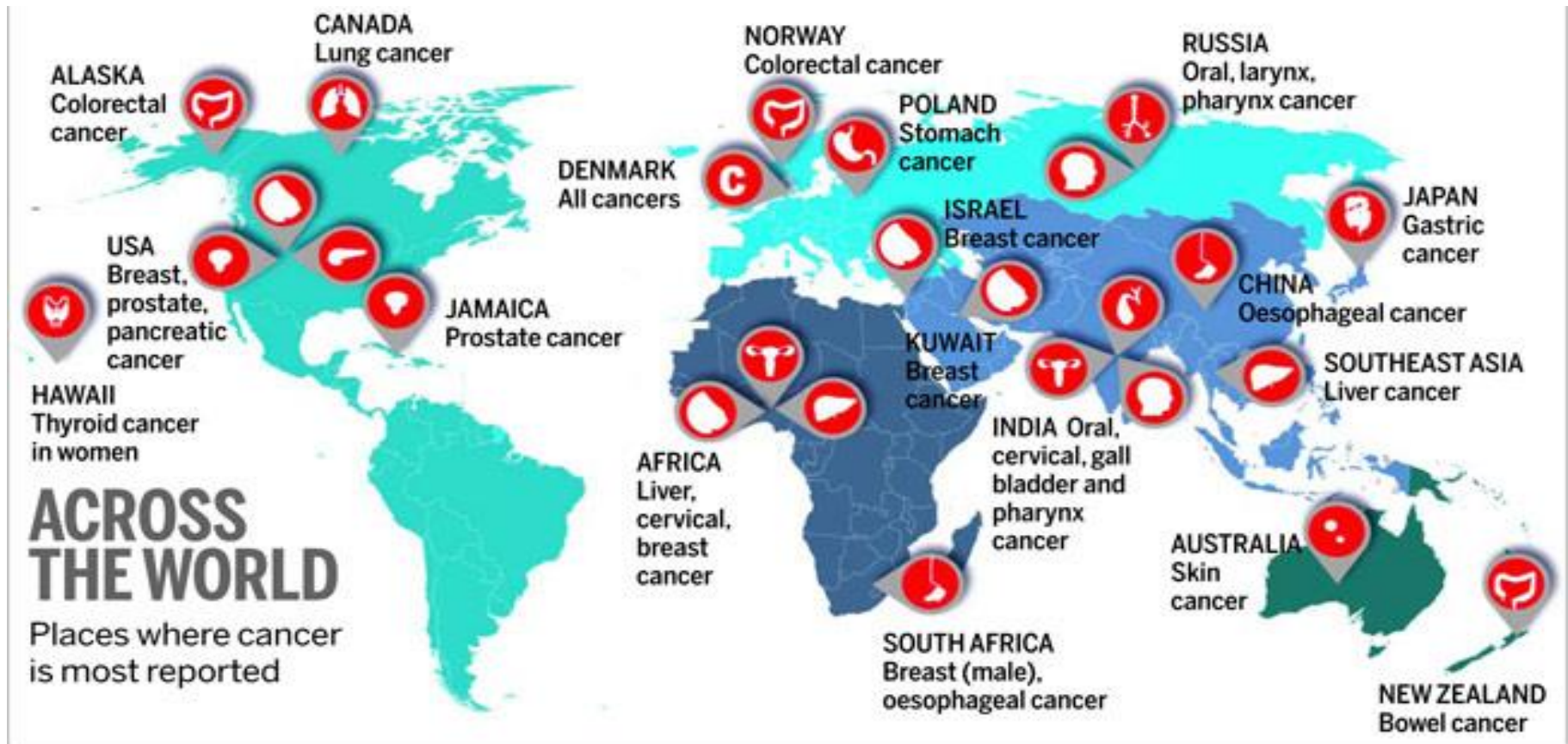
Οι πιο συχνές μορφές καρκίνου στις γυναίκες είναι:

- Μαστού
- Θυροειδούς
- Ορθοκολικού (παχέος εντέρου)
- Σώματος Μήτρας (τράχηλος)
- Τραχείας, βρόγχου, πνεύμονα

Πηγή: Αρχείο Καρκίνου Κύπρου

**Ο καρκίνος αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα.
Είναι η 2^η αιτία θανάτου στις αναπτυγμένες χώρες.**

Δημιουργεί τεράστιο οικονομικό κόστος!





**Μέσω της πρόληψης
μπορούμε να ανατρέψουμε τα δεδομένα**

Τι είναι ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του καρκίνου;

- Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου (ECAC) είναι μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
- Δημιουργήθηκε από τη Διεθνή Επιτροπή για την Έρευνα του Καρκίνου (IARC) της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO).
- Οι κορυφαίοι επιστήμονες του καρκίνου από όλη την Ευρώπη συνέταξαν τον ECAC με βάση τα τελευταία επιστημονικά στοιχεία για την πρόληψη του καρκίνου.
- Υπάρχει εδώ και 30 χρόνια.
- Η τρέχουσα έκδοση είναι η 4η έκδοση.



12 συστάσεις που οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να ακολουθήσουν χωρίς ειδικές δεξιότητες ή συμβουλές.

Εκτιμάται ότι σχεδόν το ήμισυ όλων των θανάτων που οφείλονται στον καρκίνο στην Ευρώπη θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν ακολουθούσαν τις συστάσεις.



**Ας γνωρίσουμε τον
Ευρωπαϊκό Κώδικα
κατά του καρκίνου**



- Ο καπνός αποτελεί παγκοσμίως το βασικό αίτιο ασθενειών και θανάτων που θα μπορούσαν να έχουν προληφθεί.
- Ο καπνός αποτελεί τη βασική αιτία εμφάνισης καρκίνου.
- Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από **4.000 χημικές ουσίες**, στις οποίες περιλαμβάνονται **50 γνωστοί καρκινογόνοι παράγοντες**.
- Κάθε χρόνο, η χρήση καπνού προκαλεί περίπου 6 εκατομμύρια θανάτους και οικονομικές απώλειες ύψους άνω του μισού τρισεκατομμυρίου παγκοσμίως.
- Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο: λάρυγγα, φάρυγγα, ουροδόχου κύστης, τραχήλου της μήτρας, παγκρέατος, στομάχου, εντέρου.



- Η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα στον χώρο εργασίας και στο σπίτι συνδέεται με ασθένειες συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, που θα μπορούσαν να αποφευχθούν.
- Η αύξηση της προστασίας από το παθητικό κάπνισμα είναι επιθυμητή και εφικτή μέσω της απαγόρευσης του καπνίσματος, εντός της οικίας και του αυτοκινήτου.
- Υποστηρίζουμε πολιτικές για την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους.
- Συμμετοχή στο Πρόγραμμα Διακοπής του Καπνίσματος μέσω του Υπουργείου Υγείας. **Δωρεάν γραμμή Διακοπής Καπνίσματος: 1431 / ΠΑΣΥΚΑΦ: 22 345 444**



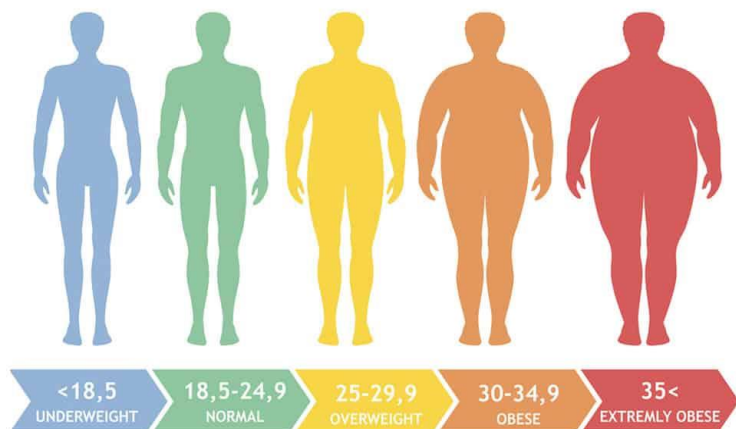
- Είναι σημαντικό ανάλογα με το ύψος μας να έχουμε και το σωστό βάρος με τη χρήση του **Δείκτη Μάζας Σώματος**.
- Η **παχυσαρκία** αποτελεί **παράγοντα κινδύνου** και οφείλεται για το 20% όλων των καρκίνων.
- Η ισορροπημένη διατροφή και καθημερινή άσκηση για 30 λεπτά μας βοηθούν να έχουμε το σωστό βάρος.
- Οι άνθρωποι που ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής διατρέχουν 18% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.



Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βάρος (κιλά)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (μέτρα)}}$$

Body Mass Index



Για ανήλικους:

Χαμηλό βάρος: < 14,5

Υγιές βάρος: 14,5 – 21,5

Υπέρβαροι: > 21,5

Παχύσαρκοι: > 24 - 25

Για ενήλικους:

Λιποβαρής: < 18,5

Φυσιολογικός: 18,5 – 24,9

Υπέρβαρος: > 25 – 29,9

Παχύσαρκος: > 30

Το εύρος του υγιούς ΔΜΣ για τους ενήλικες είναι 18,5 - 25 kg/m²

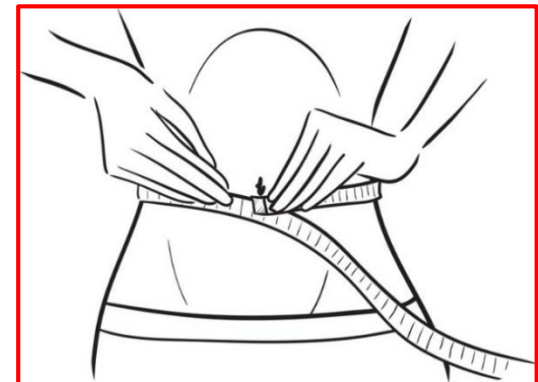
Μέτρηση περιφέρειας της μέσης

- Η μέτρηση της περιφέρειας της μέσης μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε αν διατρέχουμε αυξημένο κίνδυνο προβλημάτων υγείας λόγω περιττού λίπους.

Περιφέρεια μέσης:

- Μεγαλύτερη από 102cm σ' έναν άντρα ή 88cm σε μία γυναίκα υποδεικνύει υψηλό κίνδυνο.
 - Μικρότερη από 94cm σ' έναν άντρα ή 80cm σε μία γυναίκα είναι ένδειξη χαμηλού κινδύνου.
- Ενδιάμεσα μεγέθη αποτελούν ενδείξεις ενδιάμεσου κινδύνου.

	Χαμηλός κίνδυνος	Υψηλός κίνδυνος
Άνδρες	≤ 94 cm	≥ 102 cm
Γυναίκες	≤ 80 cm	≥ 88 cm



Η άσκηση βοηθά:

- Στην οξυγόνωση ζωτικών οργάνων και καίει περιττές θερμίδες.
- Στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων.
- Στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
- Στην προστασία του ανοσοποιητικό σύστημα.

Η άσκηση μειώνει:

- Το άγχος
- Τον κίνδυνο για παχυσαρκία κατά 50%.
- Τα επίπεδα των οιστρογόνων, γνωστού παράγοντα κινδύνου για καρκίνο στο μαστό.
- Την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του ενδομητρίου, ανεξάρτητα από το σωματικό βάρος.
- **Τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, εντέρου, παγκρέατος, οισοφάγου.**

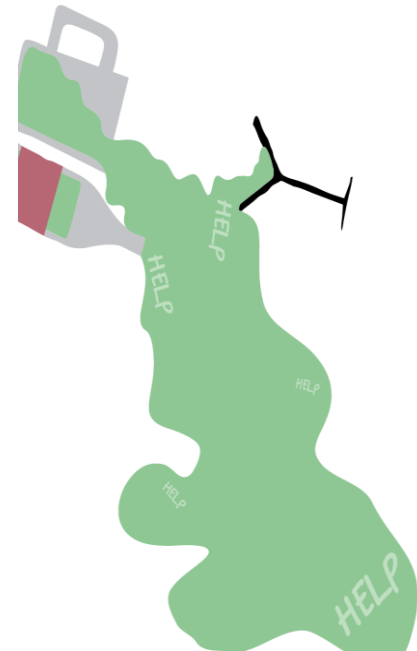


Υιοθετούμε μια υγιεινή διατροφή η οποία αποτελείται κυρίως από τρόφιμα φυτικής προέλευσης και καταναλώνουμε περισσότερο όσπρια, λαχανικά και φρούτα, προϊόντα ολικής άλεσης και άλλα αμυλούχα τρόφιμα (ζυμαρικά και ρύζι).

- Επιδιώκουμε μέσα στο πιάτο μας να έχουμε πάντοτε λαχανικά.
- Καταναλώνουμε μέτριες ποσότητες άπαχου κρέατος, πουλερικών και ψαριών, καθώς και γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά ή φυτικά υποκατάστατά τους.
- Καταναλώνουμε μέτριες ποσότητες στα φυτικά έλαια (π.χ. ελαιόλαδο και ηλιέλαιο), ξηροί καρποί και σπόροι.
- Το αλάτι, εάν είναι απαραίτητο, πρέπει να προστίθεται σε μικρή ποσότητα.
- Αποφεύγουμε τα τρόφιμα με πολλές θερμίδες όπως τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής και τα μικρογεύματα (σνακ).
- Περιορίζουμε τις τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά και αποφεύγουμε τα σακχαρούχα ποτά.
- Πίνουμε καθημερινά τουλάχιστον 6 - 8 ποτήρια νερό.



- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει τουλάχιστον επτά μορφές καρκίνου: Στόματος, οισοφάγου, λαιμού (λάρυγγα και φάρυγγα), ήπατος, παχέος εντέρου (κόλον και ορθό) και μαστού.
- Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει:
 - Τα εγκεφαλικά κύτταρα, να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα.
 - Το στομάχι και να οδηγήσει σε ναυτίες, κράμπες, κοιλιακούς πόνους και διάρροια.
 - Αρνητικά την εξωτερική εμφάνιση γυναικών και ανδρών.
 - Το σώμα και το δέρμα, αφήνοντάς το αφυδατωμένο



Γενικά, ένα τυποποιημένο ποτό περιέχει περίπου **10-12 γραμμάρια καθαρής αλκοόλης**.



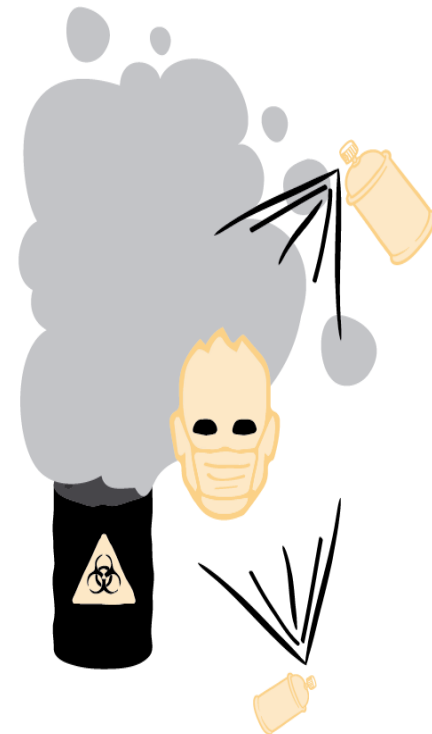
10-12 γραμμάρια καθαρής αλκοόλης περιέχονται:

- 280-330ml μπίρας
- 150-180ml σαμπάνιας
- 30-40ml ούισκι ή οινοπνευματώδους ποτού με υψηλή περιεκτικότητα αλκοόλ
- 60-80ml λικέρ
- 100-120ml κόκκινου κρασιού

- Οι άορατες υπεριώδης ακτινοβολίες του ήλιου UVA & UVB, μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος ακόμη και μελάνωμα.
- Αποφεύγουμε να είμαστε κάτω από τον ήλιο από τις 10:30 π.μ. - 16:30 μ.μ.
- Χρησιμοποιούμε πάντοτε αντιηλιακά προστασίας με φίλτρα UVA & UVB.
- Χρησιμοποιούμε γυαλιά ηλίου που απορροφούν τις ακτίνες UVR και πλατύγυρα καπέλα, σε συνδυασμό με προστατευτικά ρούχα πυκνής ύφανσης (επιλέγουμε έντονα και σκούρα χρώματα, τα οποία αντανακλούν την υπέρυθη ακτινοβολία καλύτερα).
- Οι συσκευές μαυρίσματος (solariums), δεν χαρίζουν ένα υγιές μαύρισμα και δεν βοηθούν στην υγεία του δέρματός μας.



- Υπάρχουν διάφορες καρκινογόνες ουσίες, ιδιαίτερα στους χώρους εργασίας, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου.
- **Καρκινογόνες ουσίες είναι: αμίαντος, βενζόλιο, καυσαέρια κινητήρων diesel, αρσενικό και οι ανόργανες ενώσεις του αρσενικού, ενώσεις χρωμίου και σιδήρου, πίσσα και διοξίνες.**
- Θα πρέπει να δίνεται προσοχή:
 - στη δόση,
 - στο βαθμό έκθεσης,
 - στην ποσότητα της ουσίας,
 - στη συχνότητα,
 - στον τρόπο επαφής με την ουσία.
- Ακολουθούνται πάντοτε οι οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής.
- Οι ουσίες αυτές μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του πνεύμονα και της ουροδόχου κύστης.



Το ραδόνιο είναι ένα φυσικό ραδιενεργό αέριο, το οποίο αποτελεί μέρος της φυσικής ραδιενέργειας.

- Είναι άχρωμο, άοσμο, άγευστο, ανήκει στην ομάδα των ευγενών αερίων και είναι χημικά αδρανές.
- Υπάρχει στο έδαφος και μπορεί να συγκεντρωθεί στο εσωτερικό των κτηρίων ή υπόγειων χώρων που δεν αερίζονται αρκετά.
- Λόγω της χημικής του αδράνειας μπορεί να διαφεύγει από το έδαφος ή τα οικοδομικά υλικά και να διαχέεται στον αέρα.
- **Είναι η πρώτη αιτία για καρκίνο του πνεύμονα, από περιβαλλοντικούς παράγοντες.**
 - Αρμόδια Αρχή είναι η Υπ. Ελέγχου και Επιθεώρησης για Ακτινοβολίες του Τμ. Επιθεώρησης Εργασίας



Θηλασμός

- Οι γυναίκες που θηλάζουν τα μωρά τους για παρατεταμένες χρονικές περιόδους διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής τους, σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν θηλάζουν.
- Ο κίνδυνος μειώνεται κατά περίπου 4% για κάθε 12 μήνες θηλασμού.

Ορμονική Θεραπεία

- Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου όπως: μαστού, ενδομητρίου και ωοθηκών και μπορεί να έχει διάφορες άλλες αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία.
- Η εξέλιξη του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου εξαρτάται από το είδος της ορμονικής θεραπείας της υποκατάστασης.



HRT

1/5 όλων των καρκίνων παγκοσμίως προκαλούνται από μολυσματικούς παράγοντες, όπως ιούς και βακτήρια.

- Μερικές από τις σημαντικότερες λοιμώξεις που συνδέονται με καρκίνους είναι οι ιοί ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV), οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν τους περισσότερους καρκίνους.
- Τα εμβόλια είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης ορισμένων εξ αυτών των λοιμώξεων.
 - **Νεογέννητα**
 - Εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας Β.
 - **Παιδιά - έφηβοι και νεαροί**
 - Εμβόλιο κατά του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).

Άλλες λοιμώξεις που συνδέονται με τον καρκίνο είναι:

- Ο ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας ή το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.



Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή σε όλα τα οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου:

Προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου :

- Έχουν σχεδιαστεί και τελούν υπό τη διαχείριση εθνικών και περιφερειακών υπηρεσιών υγείας, ώστε να διασφαλίζεται ότι παρέχονται σε όλους ίσες ευκαιρίες συμμετοχής.
- Σε περίπτωση που το αποτέλεσμα είναι μη φυσιολογικό, ο ασθενής μπορεί να υποβληθεί και πάλι σε άλλες επιπρόσθετες εξετάσεις και να πάρει την κατάλληλη στήριξη και θεραπεία.
- Απαρτίζονται από ομάδες ατόμων που είναι αρμόδιοι για τη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.
- Τηρούνται όλες οι κατευθυντήριες γραμμές, ελέγχονται και υποβάλλονται τακτικά εκθέσεις αποτελεσμάτων, οι οποίες αξιολογούνται.



Οργανωμένα Προγράμματα Προσυμπτωματικού Ελέγχου:

Για γυναίκες:

- **Καρκίνο του μαστού:** Αυτοεξέταση και Μαστογραφία.
- **Καρκίνο του τραχήλου της μήτρας:** Τεστ Παπανικολάου

Για γυναίκες και άντρες:

- **Καρκίνο του παχέος εντέρου** (άνω των 50 ετών): Ανάλυση Κοπράνων Κολonosκόπηση.

Για άντρες:

- **Καρκίνο του προστάτη:** Διαγνωστικές αναλύσεις και εξετάσεις.
- **Καρκίνο των όρχεων:** Αυτοεξέταση.



12

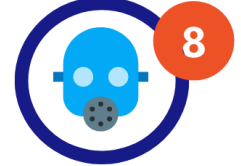
WAYS TO REDUCE
YOUR CANCER RISK

12 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- Πάνω από το 40% όλων των καρκίνων μπορούν να προληφθούν
- Πάνω από το 30% των συνηθισμένων τύπων καρκίνου είναι θεραπεύσιμοι, αν εντοπιστούν έγκαιρα



Μπορείτε και
εσείς να
υιοθετήσετε
τον
Ευρωπαϊκό
Κώδικα!



Μαρίνα Κάφουρου-Κοσμά,
Ανώτερη Λειτουργός Διαφώτισης

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΦΩΤΙΣΗΣ ΠΑΣΥΚΑΦ