



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ
ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

τεύχος

04

Φεβρουάριος
2016



μια πρωτοβουλία της Διοίκησης του ΟΓΑ
για την ενημέρωση του αγροτικού πληθυσμού

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το έτος 2008 υπολογίστηκαν 13 εκατομμύρια περιστατικών καρκίνου στον κόσμο αν και ένας μεγάλος αριθμός απ' αυτούς θα μπορούσε να έχει προληφθεί.

Ο έλεγχος και η προφύλαξη μαζί μπορούν να μειώσουν τη νοσηρότητα από τον καρκίνο. Ο έλεγχος ανιχνεύει τις καταστάσεις είτε πριν ο καρκίνος εκδηλωθεί ή σε πρώιμα στάδια. Υπολογίζεται ότι το **50% των περιπτώσεων μπορεί να προληφθούν** με στρατηγικές που εστιάζουν στην τροποποίηση των περιβαλλοντολογικών συνθηκών ή με αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής μπορεί να προφυλάξουν από χρόνιες νόσους (καρδιαγγειακές, εγκεφαλικά, διαβήτη) και κάνουν το ζήτημα της πρόληψης περισσότερο σημαντικό.

Γενικές συστάσεις για αλλαγές τρόπου ζωής περιλαμβάνουν:

- 1) **Αποφυγή καπνίσματος:** Το κάπνισμα είναι η περισσότερο προβλέψιμη αιτία καρκίνου και είναι υπεύθυνο περίπου για το 20% των θανάτων από καρκίνο παγκοσμίως. Είναι ισχυρός παράγοντας για καρκίνο του πνεύμονα, αυξάνοντας την πιθανότητα νόσησης 10 έως 20 φορές. Τα κάπνισμα επίσης εμπλέκεται ως επιβαρυντικός παράγοντας για λευχαιμία, καρκίνο στοματοφάρυγγα, ρινοφάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, ήπατος, στομάχου, μήτρας, νεφρών, παχέως εντέρου και ουροδόχου κύστης. Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης των παραπάνω μορφών καρκίνου.
- 2) **Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας:** Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα εμφανίζεται να αυξάνει την πιθανότητα για καρκίνο. Γι' αυτούς που δεν καπνίζουν, η άσκηση είναι πολύ σπουδαίος τροποποιήσιμος παράγοντας για μείωση πιθανότητας ανάπτυξης καρκίνου κυρίως παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη.
- 3) **Διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος:** Το αυξημένο βάρος σώματος ενέχεται σε αυξημένη πιθανότητα αρκετών τύπων καρκίνου.
- 4) **Δίαιτα – Διατροφή:** Συνιστάται δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ολικής άλεσης τροφές, καθώς και χαμηλών κορεσμένων λιπαρών οξέων (ζωϊκά). Συγκεκριμένα, η μεγάλη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος ενέχεται στον καρκίνο του παχέως εντέρου, ενώ η πρόσληψη ντομάτας μειώνει την πιθανότητα για καρκίνο του προστάτη. Το αυξημένο γλυκαιμικό φορτίο (ο σακχαρώδης διαβήτης) ενέχεται για διπλάσια πιθανότητα καρκίνου ήπατος παγκρέατος και ενδομήτριου.
- 5) **Περιορισμός αλκοόλ:** Η υπερβολική χρήση αλκοόλ αυξάνει την πιθανότητα για πολλούς καρκίνους. Μια μελέτη σε 1.000.000 γυναίκες (μέσου όρου ηλικίας 56 χρόνων) έδειξε ότι η καθημερινή λήψη ποσότητας αλκοόλης 10 gr (ένα ποτό) για 7,5 χρόνια είχε αυξημένη επίπτωση για καρκίνο ρινοφάρυγγα, οισοφάγου λάρυγγα, ορθού, ήπατος και μαστού. Ο κίνδυνος αυξάνεται κατά 6% για κάθε αύξηση 10 gr τη μέρα αλκοόλ οιοδήποτε τύπου. Ο αυξημένος κίνδυνος αφορά ιδίως καρκίνο ανώτερου αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος. Η πρόσληψη αλκοόλ, ακόμα και σε μικρή ποσότητα, αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού, για καρκίνο του οισοφάγου και για καρκίνο του ρινοφάρυγγα, παρόλο που μια μέση χρήση του (αλκοόλ) έχει ωφέλιμο αποτέλεσμα στην καρδιαγγειακή υγεία και συνεπώς εξαλείφει το παραπάνω όφελος.
- 6) **Προφύλαξη έναντι σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων:** Είναι γνωστό ότι ορισμένα νοσήματα που μεταδίδονται σεξουαλικά έχουν θετική επίδραση στην ανάπτυξη διαφόρων μορφών καρκίνου. Π.χ. ιοί της ηπατίτιδας ευθύνονται για καρκίνο ήπατος, ιός των θηλωμάτων (HPV) για καρκίνο τραχήλου μήτρας και καρκίνο ρινοφάρυγγα, ο ιός του AIDS (HIV) για διάφορες μορφές καρκίνου, ο ιός της λοιμώδους μονοκυττάρωσης (EBV) και ο ανθρώπινος λεμφοτροπικός ιός (HTLV 1) για διάφορους τύπους λεμφωμάτων. Το ελικοβακτηρίδιο του στομάχου, που είναι μικρόβιο και δεν μεταδίδεται σεξουαλικά, ενέχεται για εμφάνιση καρκίνου του στομάχου και του οισοφάγου.
- 7) **Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο:** Ο καρκίνος του δέρματος είναι άμεσα σχετιζόμενος με την έκθεση στον ήλιο. Σε άτομα με ιστορικό ηλιακών εγκαυμάτων είναι αυξημένη η πιθανότητα εμφάνισης μελανώματος, ενώ η εμφάνιση ακανθοκυτταρικού ή βασικοκυτταρικού καρκινώματος δέρματος έχει σχέση με την σωρευτική επίδραση χρόνων της ηλιακής ακτινοβολίας.
- 8) **Τακτικός προληπτικός έλεγχος με εξετάσεις** για μαστό, τράχηλο μήτρας, παχύ έντερο, προστάτη - που σε πρώιμη διάγνωση έχουν καλή έκβαση - και η επίσκεψη όλων στον οικογενειακό γιατρό, για οιοδήποτε σύμπτωμα που επιμένει ή για νέο σύμπτωμα που εμφανίζεται, είναι πάντα επιβεβλημένη, πολύ περισσότερο για τον αγροτικό πληθυσμό που είναι πληθυσμός επιβαρυνμένος με βαριές δραστηριότητες, στο εξωτερικό περιβάλλον, υπό αντίξοες τις περισσότερες φορές καιρικές συνθήκες.

Δρ. Μαρία Παν. Γαρουφάλη
Χειρουργός