



Πρόληψη και Ισότητα στην
πρόσβαση στη φροντίδα
κατά του καρκίνου



#MyHealthMatters

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, 4 Φεβρουαρίου 2023

Πρόληψη και Ισότητα στην πρόσβαση στη φροντίδα κατά του καρκίνου

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου εστιάζει και φέτος στην ισότητα πρόσβασης σε φροντίδα, κάτι που θα επιτευχθεί όταν κάθε άτομο θα έχει την ευκαιρία να αξιοποιήσει πλήρως το δυναμικό υγείας του και να λαμβάνει φροντίδα έναντι του καρκίνου, χωρίς εμπόδια ή περιορισμούς που δημιουργούνται από την κοινωνική θέση ή άλλες κοινωνικά ή οικονομικά καθορισμένες συνθήκες.

Καρκίνος και επιδημιολογικά στοιχεία

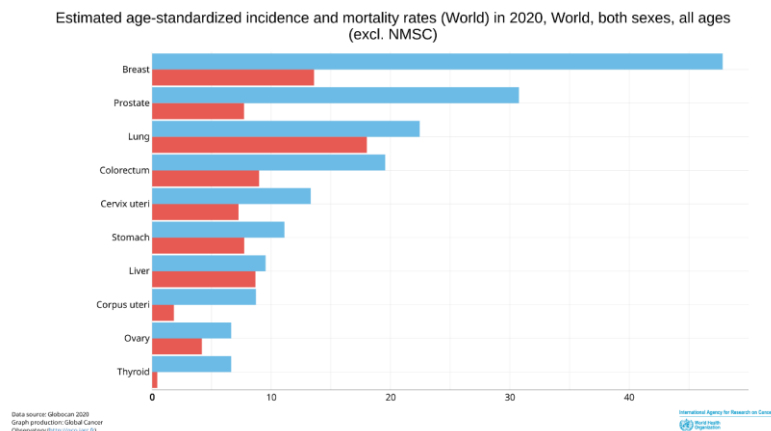
Ο όρος καθιερώθηκε από την εποχή του Γαληνού (130-200 μ.Χ.) και χαρακτηρίζει την ανώμαλη ανάπτυξη κύτταρων, με αποτέλεσμα τη δημιουργία όγκων σε διάφορα σημεία του σώματος. Πρόκειται για μια ομάδα νοσημάτων με αίτια που εντοπίζονται σε κυτταρικό επίπεδο. Σημειώνεται υπερβολική, χωρίς προγραμματισμό ανάπτυξη κυττάρων του οργανισμού, που ήταν φυσιολογικά μέχρι τη στιγμή της έναρξης της διαδικασίας καρκινογένεσης.



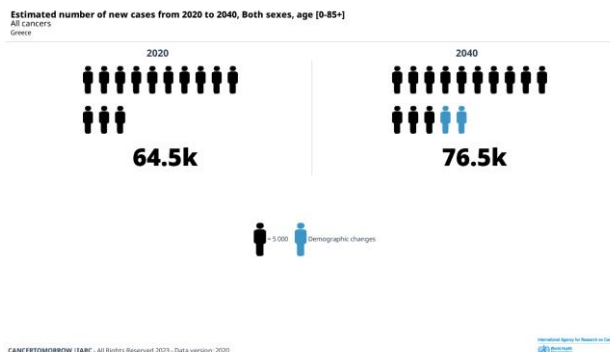
Βασικοί ορισμοί

- Υπερπλασία είναι η αύξηση του μεγέθους ενός οργάνου ή ιστού λόγω αύξησης αριθμού κυττάρων, σε αντίθεση με την υπερτροφία όπου η αύξηση του μεγέθους ενός οργάνου ή ιστού οφείλεται στην αύξηση του μεγέθους των κυττάρων
- Μετάπλαση είναι η αλλαγή του πρότυπου διαφοροποίησης ενός ιστού, δηλαδή η μετάπτωση ενός διαφοροποιημένου ιστού σε άλλον
- Δυσπλασία είναι η παθολογική αλλοίωση του επιθηλιακού ιστού, που χαρακτηρίζονται από υπερπλαστικές διαδικασίες σε συνδυασμό με αρχιτεκτονικές και κυτταρικές ανωμαλίες
- Νεοπλασία είναι ο αυτοδύναμος & αυταρχικός πολλαπλασιασμός, καλοήθης ή κακοήθης

Σύμφωνα με το Global Cancer Observatory, τα 5 συχνότερα είδη καρκίνου στον κόσμο είναι του μαστού, του προστάτη, των πνευμόνων, του παχέος εντέρου και του τραχήλου της μήτρας, μορφές οι οποίες μπορούν να προληφθούν σε σημαντικό βαθμό μέσω της πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης.



Εκτιμάται μάλιστα ότι αριθμός νέων κρουσμάτων στην Ελλάδα θα αυξηθεί από 64,5 χιλιάδες το 2020 σε 76,5 χιλιάδες έως το 2040.



Σημάδια & συμπτώματα του καρκίνου

- Αλλαγές στην συμπεριφορά του εντέρου ή της κύστης όπως, η μεταβολή στις κενώσεις ή δυσπεπτικά φαινόμενα που επιμένουν
- Φλεγμονή του φάρυγγα που δεν υποχωρεί
- Ασυνήθεις αιμορραγίες που δεν επουλώνονται ή παθολογικό έκκριμα
- Ογκίδιο ή σκληρότητα οπουδήποτε στο δέρμα, όπως η σκλήρυνση ή διόγκωση στον μαστό ή σε άλλο σημείο του σώματος
- Δυσπεπτικά ενοχλήματα ή δυσκολία κατάποσης
- Εμφανής αλλαγή σε σπίλο ή κρεατοελιά, όπως όταν μεγαλώνει ξαφνικά και πολλαπλασιάζεται
- Βήχας που συνεχίζεται για μεγάλο διάστημα ή βράχνιασμα της φωνής
- Μεγάλη απώλεια βάρους σε μικρό διάστημα



Στόχος η ισότητα στην υγεία

- Το χάσμα φροντίδας του καρκίνου δεν είναι αναπόφευκτο, καθώς τα συστήματα υγείας μπορούν να επανασχεδιαστούν, η κατάσταση ενός ατόμου μπορεί να βελτιωθεί, οι γνώσεις του για τον καρκίνο μπορούν να αυξηθούν και η πρόσβασή του στις υπηρεσίες να γίνει ευκολότερη. Στο εργασιακό περιβάλλον, μπορούμε να μειώσουμε την ανισότητα με:
- Εκπαίδευση όλων των εργαζομένων σχετικά με την πρόληψη του καρκίνου
- Ενίσχυση της επίβλεψης υγείας που πραγματοποιείται από τον Ιατρό Εργασίας με ιατρικές εξετάσεις προληπτικού χαρακτήρα έναντι του καρκίνου
- Εφαρμογή μέτρων πρωτογενούς πρόληψης του καρκίνου σε κάθε εργασιακό περιβάλλον, αντιμετωπίζοντας την έκθεση των εργαζομένων σε καρκινογόνους παράγοντες
- Υποστήριξη των εργαζομένων στην αλλαγή συνηθειών, όπως διακοπή καπνίσματος, αύξηση σωματικής δραστηριότητας, βελτιστοποίηση σωματικού βάρους κλπ.



Η πρόληψη του Καρκίνου

Τουλάχιστον το ένα τρίτο των καρκίνων μπορούν να προληφθούν με υγιεινή διατροφή, διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και φυσική άσκηση, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία των επιλογών μας για μια υγιεινή ζωή, αλλά και των στρατηγικών πρόληψης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

▪ Κάπνισμα

Η χρήση καπνού είναι η σημαντικότερη αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί και η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τον κίνδυνο καρκίνου. Η χρήση καπνού έχει βρεθεί ότι προκαλεί περίπου 15 διαφορετικούς τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων των καρκίνων του στόματος, του πνεύμονα, του ήπατος, του στομάχου, του εντέρου και των ωοθηκών, καθώς και ορισμένων τύπων λευχαιμίας. Ο καπνός προκαλεί 8 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και ευθύνεται για τουλάχιστον 25% όλων των θανάτων από καρκίνο. Η διακοπή του καπνίσματος σε οποιαδήποτε ηλικία μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά, αυξάνοντας το προσδόκιμο ζωής και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής.

▪ Αλκοόλ

Το αλκοόλ συνδέεται στενά με αυξημένο κίνδυνο αρκετών μορφών καρκίνου. Μειώνοντας και περιορίζοντας την ποσότητα που πίνετε, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για καρκίνους του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του εντέρου και του μαστού και μπορεί επίσης να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του ήπατος και του εντέρου.

▪ Σωματική άσκηση

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους και η ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά σας μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο αρκετών μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης, του μαστού, του παχέος εντέρου, του ενδομητρίου, του οισοφάγου, των νεφρών και του στομάχου.

▪ Υπεριώδης ακτινοβολία

Ανεξάρτητα από το πού ζείτε ή τον τόνο του δέρματός σας, περιορίστε την έκθεσή σας στην υπεριώδη ακτινοβολία από τον ήλιο και αποφύγετε το σολάριουμ για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Η παραμονή κάτω από τη σκιά, η κάλυψη του δέρματός σας και η αποφυγή παρατεταμένων περιόδων έκθεσης στον ήλιο είναι μερικοί τρόποι για να προστατευθείτε.



▪ Κίνδυνοι στο χώρο εργασίας

Μερικοί εργαζόμενοι κινδυνεύουν να εκτεθούν παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση καρκίνου λόγω της δουλειάς που κάνουν. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι στη βιομηχανία χημικών βαφών έχει βρεθεί ότι έχουν υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Ο αμίαντος είναι μια πολύ γνωστή αιτία καρκίνου στο χώρο εργασίας. Μάλιστα ο αμίαντος δεν υπάρχει μόνο στους χώρους εργασίας, αλλά μπορεί επίσης να βρεθεί σε παλαιότερα σπίτια και κτίρια.

▪ Εμβολιασμός

Οι χρόνιες λοιμώξεις εκτιμάται ότι προκαλούν περίπου το 16% όλων των καρκίνων παγκοσμίως. Μερικές από τις πιο κοινές μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του ήπατος, του τραχήλου της μήτρας και του στομάχου, σχετίζονται με λοιμώξεις από τον ιό της ηπατίτιδας Β (HBV), τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) και το βακτήριο *Helicobacter pylori* (H. pylori) αντίστοιχα. Σήμερα υπάρχουν ασφαλή και αποτελεσματικά εμβόλια κατά του HBV και του HPV, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από τους καρκίνους του ήπατος και του τραχήλου της μήτρας που σχετίζονται με τη μόλυνση.



Έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου με προσυμπτωματικό έλεγχο

Η έγκαιρη ανίχνευση μέσω του προσυμπτωματικού ελέγχου μπορεί να συμβάλει στη διάσωση ζωών.

▪ Μαστογραφία στις γυναίκες

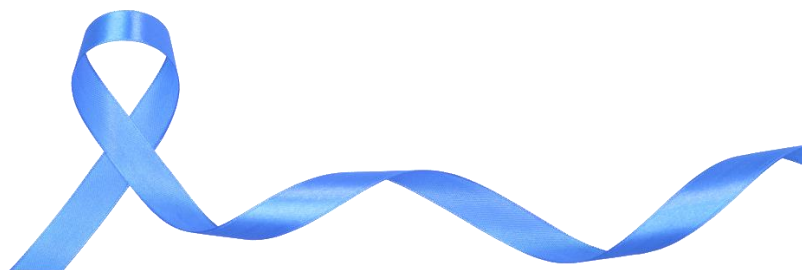
Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός καρκίνος στις γυναίκες. Κάθε χρόνο στην Ευρώπη σημειώνονται 330.000 νέα περιστατικά και 90.000 θάνατοι από καρκίνο του μαστού. Ο καρκίνος του μαστού αντιπροσωπεύει το 26,5% του συνόλου των νέων περιστατικών καρκίνου στις γυναίκες στις χώρες της Ε.Ε. και ευθύνεται για 17,5% των θανάτων από καρκίνο. Η μαστογραφία μπορεί να ανιχνεύσει τυχόν αλλοιώσεις στον μαστό προτού ακόμη αναπτυχθεί όγκος που μπορεί να ανιχνευθεί με ψηλάφηση και είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Η εξέταση αυτή πρέπει να γίνεται τακτικά μετά την ηλικία των 50 ετών, ενώ σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό ή άλλους παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του μαστού, η τακτική εξέταση με μαστογραφία θα πρέπει να ξεκινά νωρίτερα.

▪ Τεστ PAP στις γυναίκες

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας είναι ο δεύτερος πιο συχνός τύπος καρκίνου στις γυναίκες παγκοσμίως. Το τεστ Παπανικολάου ανιχνεύει το 90% των περιστατικών καρκίνου και πρέπει να εφαρμόζεται τακτικά από όλες τις γυναίκες από την ηλικία των 20-25 ετών έως την ηλικία των 60 ετών, ακόμη και σε αυτές που έχουν κάνει το εμβόλιο κατά του HPV. Η συχνότητα εφαρμογής του εξαρτάται από το ιστορικό κάθε γυναίκας, αλλά, γενικά, το τεστ πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 2-3 χρόνια.

▪ Εξέταση για καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου και του ορθού (ορθοκολικός καρκίνος) είναι από τους συχνότερους τύπους καρκίνου και στα δύο φύλα στις αναπτυγμένες χώρες. Ο κίνδυνος αυξάνεται όσο μεγαλώνει κανείς. Η προληπτική εξέταση μπορεί να οδηγήσει σε έγκαιρη ανίχνευση τυχόν πολυπόδων και στην αφαίρεσή τους πριν αυτοί καταστούν κακοήθεις, καθώς και στην ανίχνευση τυχόν νεοπλασματος σε πρώιμο στάδιο. Όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες άνω των 55 ετών θα πρέπει να κάνουν προληπτική εξέταση.



#MyHealthMatters

**Athens Offices**

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: thessaloniki@gepgroup.gr



gepgroup.gr