



Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου

Πρόληψη και Ισότητα στην πρόσβαση στη φροντίδα κατά του καρκίνου

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου εστιάζει κι εφέτος 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 και κυρίως οικονομικά καθορισμένες συνθήκες.

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.

Σημάδια και συμπτώματα του καρκίνου

- » Αλλαγές στη 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 στο 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.

Επαγγελματικός καρκίνος

Τα είδη του **επαγγελματικού καρκίνου** εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο και τη διάρκεια έκθεσης, τη δραστηριότητα των παραγόντων καρκινογένεσης και άλλους παράγοντες που δρουν συνεργικά, όπως λόγου χάρη το κάπνισμα, ενώ η εμφάνισή τους γίνεται συνήθως μετά από μεγάλη λανθάνουσα περίοδο. Τα δεδομένα για τον επαγγελματικό καρκίνο στην Ελλάδα είναι σχετικά περιορισμένα, ωστόσο εκτιμάται πως προκαλούν το 4-6% των συνολικών θανάτων από καρκίνο.

Οι κύριες πηγές έκθεσης σε **καρκινογόνες ουσίες** στον επαγγελματικό χώρο είναι οι παρακάτω:

- **Αρσενικό** σε εργαζόμενους στα μεταλλεία και την επεξεργασία χαλκού.
- **Αμιάντος** σε εργαζόμενους στην αποξήλωση αμιάντου, στα ναυπηγεία, σε μονωτικές εργασίες, επιδιορθώσεις και κατεδαφίσεις κτηρίων.
- **Βενζόλιο** σε εργαζόμενους στην παραγωγή του και στη χρήση προϊόντων που το περιέχουν.
- **Ενώσεις νικελίου** σε εργαζόμενους στην εξόρυξη, τήξη, οξυγονοκόλληση, καλουπτοποιία, στους καταλύτες νικελίου, στο γυάλισμα κραμάτων που περιέχουν νικέλιο, στη χρήση σπρέι και σε εργασίες λείανσης.
- **Ραδόνιο** σε εργαζόμενους σε ορυχεία ουρανίου και σε επεξεργασία συγκεκριμένων ορυκτών που το περιέχουν.
- **Σκόνη ξύλου** σε εργαζόμενους που χρησιμοποιούν μηχανήματα ή εργαλεία για την κοπή και μορφοποίηση ξύλου.
- **Ηλιακή ακτινοβολία** σε εργαζόμενους πεδίου.

Αναφορικά με τους τύπους επαγγελματικού καρκίνου, προφανώς και ο καλύτερος τρόπος πρόληψης είναι η πλήρης εξάλειψη ή η αντικατάσταση του καρκινογόνου με μια λιγότερο επικίνδυνη εναλλακτική λύση, το οποίο σημαίνει την αφαίρεση της πηγής του συγκεκριμένου κινδύνου. Όταν όμως η εξάλειψη ή η αντικατάσταση δεν είναι τεχνικά δυνατές, μπορούν να ληφθούν άλλα **μέτρα**, τα οποία ακολουθούν μια ιεραρχία ελέγχου, η οποία περιγράφεται λεπτομερώς στη στρατηγική **STOP**, με κάθε γράμμα να αντιπροσωπεύει ένα διαφορετικό επίπεδο μέτρων.

»» S- Substitution = Υποκατάσταση

Αντικαταστήστε τα καρκινογόνα με ουσίες που δεν είναι καρκινογόνες και βεβαιωθείτε ότι το υποκατάστατο είναι συνολικά λιγότερο επικίνδυνο.

»» T- Technical measures = Τεχνικά μέτρα

Από τα κλειστά συστήματα μέχρι τον εξοπλισμό με ενσωματωμένα συστήματα κενού έως τον τοπικό εξαερισμό, πολλές τεχνικές βοηθούν στον έλεγχο της πηγής και επομένως μειώνουν δραματικά την έκθεση σε καρκινογόνες ουσίες.

»» O- Organizational measures = Οργανωτικά μέτρα

Χρησιμοποιείτε ειδικές περιοχές για ορισμένες χημικές ουσίες ή διαδικασίες; Διασφαλίζετε ότι όσο το δυνατόν λιγότεροι άνθρωποι εκτίθενται; Πρόκειται για οργανωτικά μέτρα που βοηθούν πολύ στη μείωση της έκθεσης σε καρκινογόνες ουσίες.

»» P = Προσωπική προστασία

Μερικές φορές η υποκατάσταση δεν είναι δυνατή και τα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα δεν αρκούν. Η ατομική προστασία βοηθά στη διατήρηση των καρκινογόνων ουσιών μακριά από τους πνεύμονες και το δέρμα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν γάντια και γυαλιά ασφαλείας.

Πρόληψη άλλων τύπων 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.

»» 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 που 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.

»» Κίνδυνοι στο χώρο εργασίας

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.

Έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου με προσυμπτωματικό έλεγχο

Ο καρκίνος είναι πιο πιθανό να ανταποκριθεί σε αποτελεσματική θεραπεία όταν εντοπιστεί **έγκαιρα**, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη πιθανότητα επιβίωσης καθώς και λιγότερη νοσηρότητα.

Κάποιοι βασικοί **προσυμπτωματικοί έλεγχοι** είναι:

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. Η μαστογραφία μπορεί να ανιχνεύσει τυχόν αλλοιώσεις στο μαστό προτού ακόμη αναπτυχθεί όγκος. 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.

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. Όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες άνω των 55 ετών θα πρέπει να κάνουν προληπτική εξέταση.



Αξίζει να σημειωθεί πως το Εθνικό Πρόγραμμα «**ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ**» για την Πρόληψη του Καρκίνου του Παχέος Εντέρου, προσφέρει **δωρεάν** στους δικαιούχους τα παρακάτω:

- Να προμηθευτούν και να διενεργήσουν Self-Test (Αυτοδιαγνωστικός Έλεγχος)
- Σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος του Self-Test, επίσκεψη σε Ιατρό Γαστρεντερολόγο για κλινική συνεκτίμηση.
- Μετά τη σύμφωνη γνώμη του Γαστρεντερολόγου, προμήθεια καθαρτικού και διενέργεια διαγνωστικής κολονοσκόπησης.
- Σε περίπτωση ευρημάτων, αφαίρεση αυτών επί τόπου, όταν είναι εφικτή και δειγματοληψία βιοψίας.
- Διενέργεια βιοψίας.

Το πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου «**ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ**», απευθύνεται σε όλους τους πολίτες 50-69 ετών, οι οποίοι δεν έχουν ήδη διαγνωσθεί με αδενωματώδεις πολύποδες του παχέος εντέρου, δεν έχουν διαγνωσθεί με καρκίνο του παχέος εντέρου, δεν έχουν διαγνωσθεί με φλεγμονώδη νόσο του παχέος εντέρου, δεν έχουν διαγνωστεί με σύνδρομο Λιντς, δεν έχουν διαγνωσθεί με οικογενή αδενωματώδη πολυποδίαση, δεν έχουν διαγνωσθεί με κληρονομικό καρκίνο του εντέρου, διαθέτουν ΑΜΚΑ, είτε είναι ασφαλισμένοι είτε ανασφάλιστοι.

Η ΠΕ

Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



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



Connect with us:

