

## Ο καρκίνος μπορεί να προληφθεί!

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)

**Ο καρκίνος μπορεί να προληφθεί με σωστή διατροφή, σωματική άσκηση, αποφυγή τοξικών ουσιών και διακοπή του καπνίσματος.**

Αυτό τόνισαν σήμερα κορυφαίοι Έλληνες επιστήμονες μιλώντας στη συνέντευξη τύπου που διοργάνωσε το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος σε συνεργασία με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία. Η συνέντευξη με θέμα «Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου» διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Νόσου.



**Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν υπολογίζεται πως 3,7 εκ. άνθρωποι θα μπορούσαν να σωθούν κάθε χρόνο, αν εφαρμόζονταν οι σωστές στρατηγικές πρόληψης!**

Ταυτόχρονα οι επιστήμονες εξέπεμψαν sos προς την Πολιτεία καθώς τα στοιχεία δείχνουν δραματική εξέλιξη της νόσου τα επόμενα χρόνια. Συγκεκριμένα, τα νέα περιστατικά καρκίνου που εμφανίζονται κάθε χρόνο σε παγκόσμιο επίπεδο, το

2030 θα φτάσουν 21,7 εκατομμύρια από τα 14 που ήταν το 2016. Ταυτόχρονα οι θάνατοι αντίστοιχα από 8,2 εκατομμύρια θα φτάσουν τα 13 εκατομμύρια!

## ΕΘΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«Ο καρκίνος είναι η δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως στις αναπτυγμένες χώρες. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και διατροφής, τις τελευταίες δεκαετίες, σχετίζονται με τη συνεχώς αυξανόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα από καρκίνο στην χώρα μας» ανέφερε ο ομότιμος καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος.

Η υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ποτών οδηγεί στην παχυσαρκία, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, μαστού, νεφρών, παγκρέατος, ενδομητρίου, χοληδόχου κύστεως και το αδενοκαρκίνωμα του οισοφάγου.

Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτείται εθνική πολιτική για την προληπτική ιατρική και διατροφή. Προτείνεται η εκπαίδευση γονέων, εκπαιδευτικών και παιδιών σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης με στόχο την υγιεινή διατροφή, την καθημερινή μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση και την αποφυγή τοξικών ουσιών.

Σύμφωνα με τον κ. Καφάτο καλή διατροφή σημαίνει:

- Αυξημένη καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, οσπρίων, ψαριών και θαλασσινών δυο φορές την εβδομάδα.
- Κόκκινο κρέας και αλλαντικά σε μικρή ποσότητα μία φορά το μήνα.
- Αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων με κορεσμένα και τράνς λιπαρά οξέα.
- Μείωση του αλατιού στο φαγητό.
- Αποφυγή οينوπνευματωδών ποτών γιατί αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος και του μαστού.
- Ελάττωση ή αποφυγή τροφίμων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως αναψυκτικά, γλυκά, άσπρο ψωμί, άσπρα μακαρόνια, άσπρο ρύζι, μπισκότα, σοκολάτες.
- Σωματική άσκηση, μέτρια προς έντονη, για περισσότερα από 60 λεπτά την ημέρα.

## ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

Από την πλευρά του ο κ. Ευάγγελος Φιλόπουλος, Πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, συμφώνησε με την τοποθέτηση του κ. Καφάτου και

πρόσθεσε πως «μία απλή, με χαμηλό κόστος αλλά με υψηλή αποδοτικότητα στρατηγική πρόληψης όσον αφορά στη διατροφή, θα μπορούσε να μειώσει κατά 30% τα νέα περιστατικά καρκίνου». Ταυτόχρονα ανέφερε ότι για κάθε ένα δολάριο που επενδύεται στην πρόληψη εξοικονομείται το δεκαπλάσιο σε έξοδα θεραπείας.

«Σε μία εποχή, τόσο επώδυνα δύσκολη για το κράτος μας, τόνισε, η πρόληψη πρέπει να πάψει να αποτελεί το παραπαίδι των υπηρεσιών υγείας και να αποτελέσει το επίκεντρο του ενδιαφέροντος όλων μας (Πολιτείας, γιατρών και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών). Παράλληλα, αποτελεσματικότερη από οποιοδήποτε καινοτόμο φάρμακο στο άμεσο μέλλον είναι η εφαρμογή πληθυσμιακών προγραμμάτων έγκαιρης διάγνωσης σε συγκεκριμένες μορφές καρκίνου».

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία προτείνει συγκεκριμένο πλαίσιο προληπτικών παρεμβάσεων και πληθυσμιακού ελέγχου που εύκολα και γρήγορα μπορεί να εφαρμοστεί στη χώρα μας. Με το σύνθημα ότι «ο καρκίνος δεν ξορκίζεται, αλλά αντιμετωπίζεται», ο κ. Φιλόπουλος είπε πως ο καθένας μόνος του, αλλά και όλοι μαζί είναι εφικτό να το καταστήσουμε κοινή πεποίθηση.

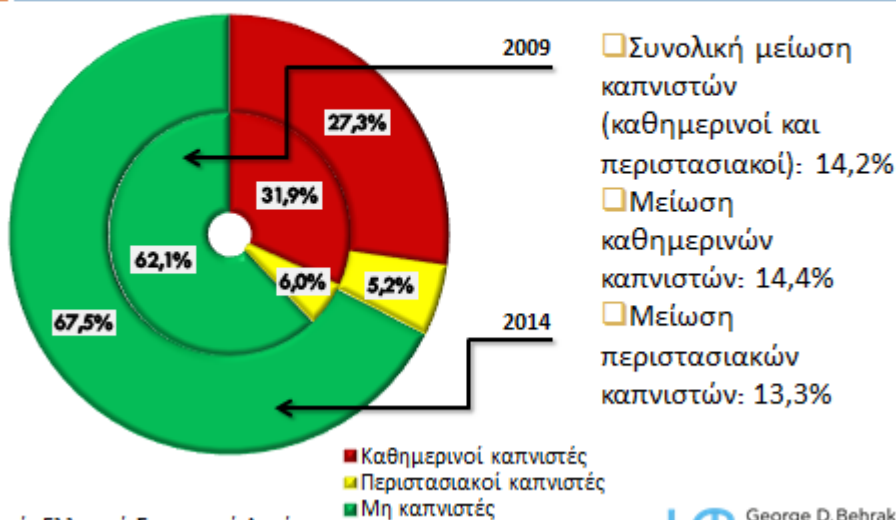
#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ειδικότερα σε ότι αφορά στον καρκίνο του πνεύμονα, ο Πνευμονολόγος-Εντατικολόγος, Διευθυντής του Ινστιτούτου Δημόσιας **Υγείας κ. Παναγιώτης Μπεχράκης**, ανέφερε ότι «Η νόσος, που προκαλείται κατά 90% από το κάπνισμα, στη χώρα μας ευθύνεται για 8.000 θανάτους το χρόνο. Άρα, η μείωση του καπνίσματος αποτελεί τον κύριο μηχανισμό πρόληψης του καρκίνου αυτού».

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής, που παρουσίασε ο κ. Μπεχράκης, στην Ελλάδα παρατηρείται σημαντική μείωση του καπνίσματος στο διάστημα 2009 – 2014. Συγκεκριμένα, το σύνολο των ημερήσιων καπνιστών έχει πέσει στο πολύ χαμηλό επίπεδο του 27.3% (σχήμα 1).

## Κάπνισμα στην Ελλάδα 2009 - 2014

4



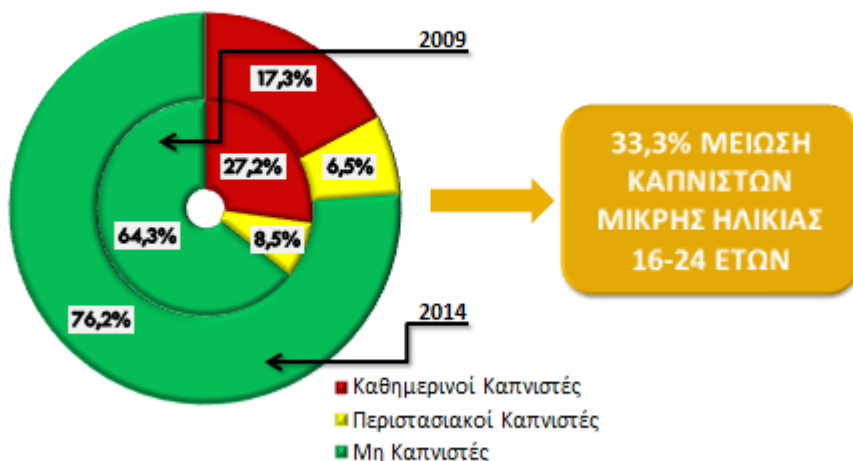
Πηγή: Ελληνική Στατιστική Αρχή

George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

Επίσης, ιδιαίτερα μεγάλη είναι η μείωση των καπνιστών στις νεαρές ηλικίες μεταξύ 16 - 24 χρόνων που φτάνει στο 33,3% (σχήμα 2).

## Κάπνισμα στην Ελλάδα στις μικρές ηλικίες (16-24 ετών) 2009 - 2014

22



Πηγή: Ελληνική Στατιστική Αρχή

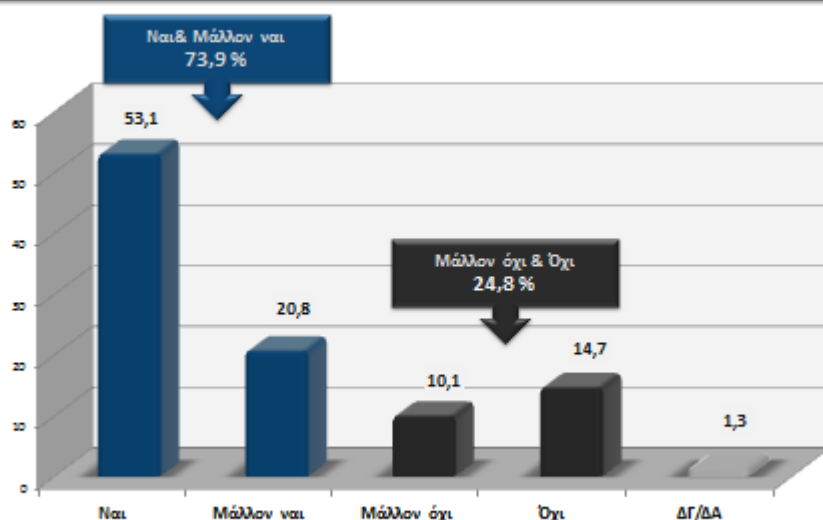
George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

«Μεγάλο πρόβλημα παραμένει στην Ελλάδα το παθητικό κάπνισμα, που αντικατοπτρίζει σαφή έλλειψη πολιτικής βούλησης για την αντιμετώπισή του» τόνισε ο κ. Μπεχράκης και πρόσθεσε

«Ουσιαστικά πρόκειται για **εκποίηση της Δημόσιας Υγείας σε συγκεκριμένα συμφέροντα**, που εκθέτει τη χώρα διεθνώς και προκαλεί κοινωνική αγανάκτηση».

Σημειώνεται εδώ, ότι το 75% περίπου των Ελλήνων πολιτών στους οποίους συμπεριλαμβάνεται κι ένας στους δύο καπνιστές, είναι θυμωμένοι και θεωρούν πολιτισμική υποβάθμιση της χώρας τη μη εφαρμογή του νόμου για την προστασία τους από το παθητικό κάπνισμα (Σχήμα 3 και 4).

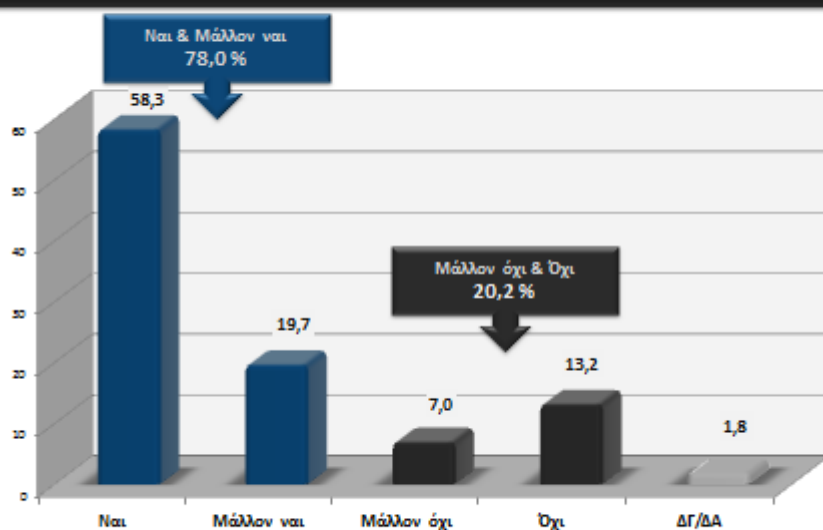
Το γεγονός ότι καπνίζουν ενώ απαγορεύεται σας δημιουργεί θυμό;



Πανελλαδική Έρευνα – Σεπτέμβριος 2013

kanaresearch

Κατά την γνώμη σας η μη εφαρμογή του νόμου προστασίας από το παθητικό κάπνισμα αποτελεί σημείο πολιτιστικής υποβάθμισης της χώρας;



Πανελλαδική Έρευνα – Σεπτέμβριος 2013

kanaresearch

Το παθητικό κάπνισμα αποτελεί γνωστό καρκινογενετικό μηχανισμό, στον οποίο

εκτίθενται υποχρεωτικά πάνω από 130.000 εργαζόμενοι στους χώρους εστίασης και διασκέδασης, ενώ ο μέσος Έλληνας εκτίθεται σε ποσοστό 78.5% σε παθητικό κάπνισμα σε εστιατόρια, μπαρ και καφετέριες.

## ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΟΣ

Όσον αφορά στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονος, σύμφωνα με τον κ. Μπεχράκη, σημαντικό βήμα αποτελεί η οδηγία του Αμερικανικού Κολλεγίου Πνευμονολογίας (American College of Chest Physicians) σύμφωνα με την οποία **κάθε καπνιστής ηλικίας άνω των 55 ετών που έχει καπνίσει περισσότερο από 30 pack/years** (ημερησια κατανάλωση πολλαπλασιαζόμενη με τα χρόνια καπνισμού) **πρέπει να υποβάλλεται σε μία αξονική τομογραφία θώρακος χαμηλής δόσης και χωρίς σκιαγραφικό κάθε χρόνο.** Μόνον έτσι ο καρκίνος του πνεύμονος θα διαγνωστεί έγκαιρα και σε θεραπεύσιμο στάδιο της νόσου.

Περισσότερο σημαντική είναι και η πρόσφατη ανακάλυψη μεθόδου διάγνωσης του καρκίνου του πνεύμονος με ειδική ανάλυση του εκπνευστικού εκνεφώματος, που συλλέγεται με την ήρεμη εκπνοή. Απαιτούνται μερικά χρόνια κλινικών μελετών προκειμένου να σταθμιστεί επακριβώς η ευαισθησία και η ακρίβεια της μεθοδολογίας αυτής που είναι τελείως ανώδυνη ακίνδυνη και μη επεμβατική.

Ο Γενικός Γραμματέας Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας κ Γιάννης Μποσκόζος στον χαιρετισμό που απήλυθε ανέφερε ότι «η αξία της πρόληψης είναι μεγάλη, παρά τις δυσκολίες που υπάρχουν , αλλά είναι απαραίτητη η συνεργασία του υπουργείου με όλους του φορείς που έχουν δράσεις προς αυτή την κατεύθυνση»

Τέλος ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Αθηνών κ Αθανάσιος Δημόπουλος, που συντόνισε την συνέντευξη, συνοψίζοντας τόνισε πως η πρόληψη του καρκίνου μπορεί να γίνει με:

- Αποφυγή του καπνίσματος
- Υγιεινή διατροφή
- Αντιμετώπιση των λοιμωδών νοσημάτων και της μόλυνσης του περιβάλλοντος
- Αποφυγή ακτινοβολίας

Το Σάββατο 4 Φεβρουαρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία στο Golden Hall Αμαρουσίου (Κηφισίας 37Α) θα πραγματοποιήσει δωρεά σπιρομέτρηση.

<http://smokefreegreece.gr/>

