

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η πρόληψη είναι ο έλεγχος όλων των αντικειμένων που είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο στον άνθρωπο, συνίσταται δηλαδή στην παρεμπόδιση έκθεσης του ανθρώπου στις επιδράσεις τέτοιων αιτιών, όπως η χρήση καπνού, η υπέρμετρη πόση οινοπνεύματος, η ακτινοβολία (έστω κι αν είναι θεραπευτική), η χρήση οιστρογόνων, καθώς και η επαγγελματική έκθεση σε καρκινογόνες ουσίες.

Οι διαπρεπείς καρκιнологи που συμβουλεύουν την Ευρωπαϊκή Επιτροπή κατάρτισαν έναν περιορισμένο αριθμό απλών κανόνων, που είναι σε θέση να περιορίσουν σημαντικά τους επικίνδυνους παράγοντες πρόκλησης καρκίνου.

Αυτός ο κώδικας καταπολέμησης του καρκίνου εγκρίθηκε από τους Υπουργούς Υγείας όλων των χωρών μελών και από τις ενώσεις και συνδέσμους που διεξάγουν τον αγώνα κατά του καρκίνου.

Η επιτροπή καρκινολόγων της Ευρωπαϊκής Κοινότητας πιστεύει ότι, εάν τηρηθούν οι 10 Ευρωπαϊκές εντολές, θα μειωθεί σημαντικά ο αριθμός θανάτων από καρκίνο στην ευρωπαϊκή Κοινότητα. Η μείωση θα μπορούσε μάλιστα να φθάσει σε ποσοστό 20% περίπου τα επόμενα 2-3 χρόνια.

ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ

- 1. ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ.** Καπνιστές, σταματήστε το γρηγορότερο δυνατό το κάπνισμα και μην καπνίζετε όταν είστε μαζί με άλλους.
- 2.** Μην κάνετε κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών.
- 3.** Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο.
- 4.** Ακολουθείτε τις οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας, ιδιαίτερα στο χώρο εργασίας κατά την παραγωγή, διακίνηση ή χρήση οποιουδήποτε υλικού είναι δυνατό να προκαλέσει καρκίνο.

Ακολουθώντας τις δύο επόμενες οδηγίες θα ωφελησετε την υγεία σας και ταυτόχρονα θα περιορίσετε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από καρκίνο.

5. Τρώτε συχνότερα φρούτα και λαχανικά και τροφές μεγάλης περιεκτικότητας σε ίνες.

6. Αποφεύγετε την παχυσαρκία και περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά.

ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΙΑΣΙΜΕΣ ΑΝ ΕΝΤΟΠΙΣΤΟΥΝ ΕΓΚΑΙΡΑ.

7. Επισκεφτείτε το γιατρό αν παρατηρήσετε αφύσικη αιμορραγία ή ογκίδιο ή αλλαγή στο μέγεθος και στο χρώμα σε ελιά του δέρματος.

8. Επισκεφτείτε το γιατρό αν έχετε επίμονα ενοχλήματα, όπως παρατεταμένο βήχα ή βραχνάδα φωνής ή αν παρατηρήσετε αλλαγές στις κενώσεις του εντέρου ή αιμορραγία ή αδικαιολόγητο αδυνάτισμα.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

9. Κάνετε περιοδικά το Τεστ Παπανικολάου για έλεγχο της μήτρας.

10. Εξετάζετε τακτικά τους μαστούς σας και αν είναι δυνατόν, κάνετε περιοδικά μαστογραφία, ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 50 ετών. Να γίνετε σωστή ενημέρωση των ζευγαριών για τη σεξουαλική μετάδοση του ιού που προκαλεί καρκίνο, τη λήψη μέτρων προφύλαξης στις σεξουαλικές σχέσεις, καθώς και τη διατήρηση των κανόνων υγιεινής και καθαριότητας.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ

Να εξετάζεστε από ουρολόγο γιατρό και να ελέγχετε το PSA ορού για την έγκαιρη διάγνωση καρκίνου του προστάτη, ξεκινώντας από την ηλικία των 45 ετών. ■

Νέλλας Χρήστος

Καθηγητής Εφαρμογών Τμήματος Ιατρικών Εργαστηρίων

