

12

ΤΡΟΠΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ  
ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ  
Όσα χρειάζεται να γνωρίζουμε για τον καρκίνο.

# ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

**Τί είναι ο καρκίνος;** Όταν τα κύτταρα αναπτύσσονται άναρχα

**Επάρτη ασθένεια; (δηλαδή καταραμένη)** ΟΧΙ ΟΧΙ ΟΧΙ φυσικά

**Ανίατη ασθένεια; (που δεν θεραπεύεται)** Κάποτε

**Κληρονομική ασθένεια;** Κάποτε

**Υπάρχουν διάφορα είδη καρκίνου;** ΝΑΙ

- Ποιούς καρκίνους γνωρίζετε;
- Τί είναι **πρόληψη**;
- Υπάρχουν καρκίνοι που μπορείς **να τους προλάβεις**;
- Τί είναι **έγκαιρη διάγνωση**;
- Υπάρχουν καρκίνοι που **είναι** **ιάσιμοι**; **Που θεραπεύονται**;

## ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Ο καρκίνος αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα.
- Σήμερα έχουμε 14 εκατομμύρια νέους ασθενείς το χρόνο. Στα επόμενα 20 χρόνια ο αριθμός θα φτάσει περίπου στα 22 εκατομμύρια ασθενείς.
- 5 πιο διαδεδομένοι τύποι καρκίνου ανάμεσα στους άνδρες: πνεύμονα, προστάτη, παχέος εντέρου, στομάχι και συκώτι.
- 5 πιο διαδεδομένοι τύποι καρκίνου ανάμεσα στις γυναίκες: μαστός, παχέος εντέρου, πνεύμονα, τραχήλου της μήτρας και στομάχι.
- Νέες θεραπείες και πρώιμες διαγνώσεις βελτιώνουν τα ποσοστά αποθεραπείας.
- 65 % των ασθενών θεραπεύονται με επέμβαση, ραδιοθεραπεία ή χημειοθεραπεία.

## Π.Ο.Υ. (ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ) – ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

**Ο καρκίνος είναι η 2<sup>η</sup> αιτία θανάτου** στις ανεπτυγμένες χώρες μετά τα καρδιαγγειακά.

Το 2012 - 8.2 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν ενώ μέχρι το 2020 - 20 εκατομμύρια άτομα θα χάνουν τη ζωή τους από τον καρκίνο κάθε χρόνο.

## ΑΙΤΙΑ

- Γηράσκων Πληθυσμός
- Παχυσαρκία / Τρόπος Ζωής - Κακή Διατροφή, Έλλειψη Άσκησης
- Κάπνισμα
- Αλκοόλ
- Ρύπανση
- Ιοί

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ

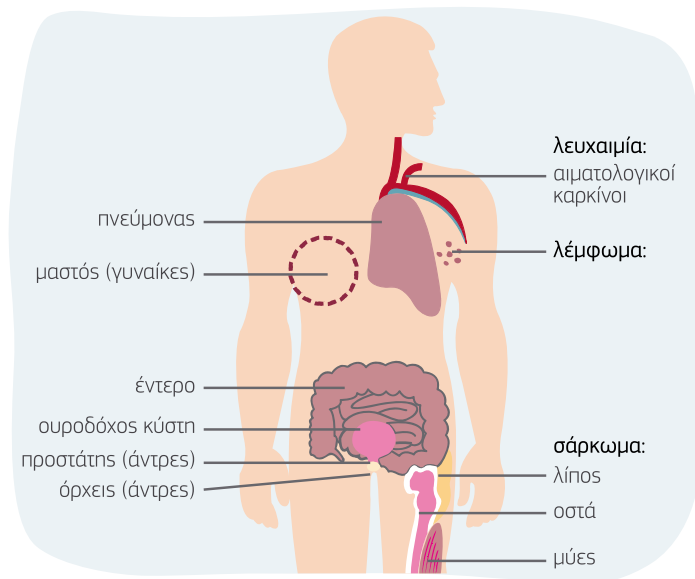
### 3500 νέοι ασθενείς το χρόνο

Η πιο συχνή μορφή καρκίνου στους άνδρες είναι ο προστάτης και στις γυναίκες ο μαστός.

### Ένας στους 5 θα διαγνωστεί με καρκίνο.

Αν και η τάση των νέων περιστατικών καρκίνου στην Κύπρο τα τελευταία χρόνια είναι αυξητική, η Κύπρος βρίσκεται σε χαμηλότερα επίπεδα από άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (1 στους 4).

## ΚΟΙΝΑ ΕΙΔΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΓΕΝΕΣΗΣ ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

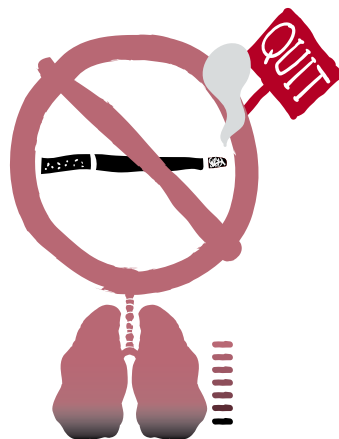
**Ατομικοί παράγοντες - οι ατομικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής μας**

- Κάπνισμα
- Υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος
- Κακή διατροφή /παχυσαρκία κ.α.
- Έλλειψη σωματικής άσκησης

**Εξωτερικοί παράγοντες - αυτοί που δεν εξαρτώνται από τη θέληση και τις συνήθειες μας**

- Η γενετική προδιάθεση ή κληρονομικότητα (5-10% των καρκίνων)
- Οι χημικές ουσίες
- Η υπεριώδης ακτινοβολία
- Η ραδιενέργεια
- Η περιβαλλοντολογική ρύπανση
- Ιοί

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του καρκίνου επικεντρώνεται στα μέτρα που μπορούν να λάβουν οι πολίτες για την πρόληψη του καρκίνου και την έγκαιρη διάγνωση του.



01  
ΠΡΟΛΗΨΗ

**ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ**

Μη χρησιμοποιείτε καμία μορφή καπνού

Το Κάπνισμα είναι η αιτία για:

**80%** των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα στους άνδρες.

**75%** των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα στις γυναίκες.

**25% - 40%** των καπνιστών πεθαίνουν στη μέση ηλικία.

**Έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι** με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι.

Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι **1.100.000.000 άνθρωποι** και από αυτούς **πεθαίνουν 10.000 την ημέρα** εξαιτίας του καπνίσματος.

# 02

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΤΕ

το κάπνισμα στο χώρο σας



Υποστηρίξτε πολιτικές για την απαγόρευση του καπνίσματος στους χώρους σας.

**17%** των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα σε μη καπνιστές.

**28%** όλων των θανάτων από καρκίνο (Άλλοι Καρκίνοι - ουροδόχος κύστη, τράχηλος της μήτρας, νεφρά, στοματική κοιλότητα, πάγκρεας).

# 03

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ

το σωστό σωματικό βάρος



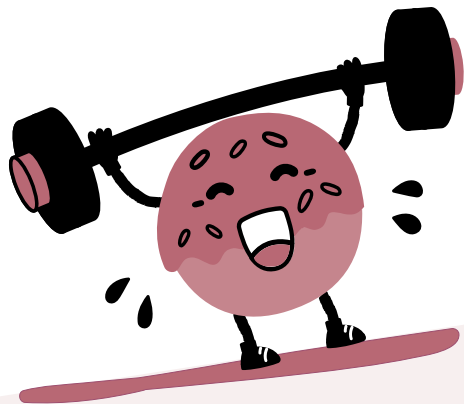
Η Παχυσαρκία αποτελεί παράγοντα κινδύνου.

**Τρόπος ζωής:** Βλαβερές Διατροφικές μας Συνήθειες η Ανθυγιεινή Διατροφή (Δίαιτα πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά, βιομηχανοποιημένους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες ζωϊκής προέλευσης).

Η Μειωμένη Φυσική/Σωματική Δραστηριότητα.

# 04

## ΠΡΟΛΗΨΗ



### ΕΝΤΑΞΤΕ

τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητα σας, περιορίστε την καθιστική ζωή

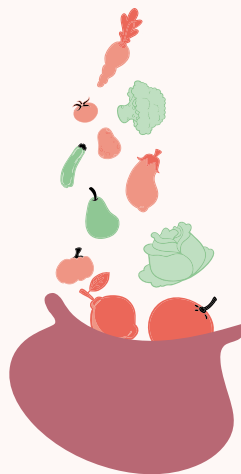
Να είστε δραστήριοι σωματικά και να διατηρείτε υγιές βάρος.

Η φυσική δραστηριότητα σε συστηματική βάση, μια ώρα την ημέρα, βοηθά την **οξυγόνωση ζωτικών οργάνων, μειώνει τα επίπεδα άγχους και καίει περιττές θερμίδες.**

Διατηρώντας υγιές βάρος μειώνετε τον κίνδυνο για διάφορους καρκίνους και συμβάλλει στην καλύτερη αποθεραπεία και ποιότητα ζωής.

# 05

## ΠΡΟΛΗΨΗ



### ΥΙΟΘΕΤΗΣΤΕ

υγιεινή διατροφή

**Τρώτε πολλά** προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.

**Περιορίστε** τις πλούσιες σε θερμίδες τροφές (τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε λιπαρές ουσίες) και αποφεύγετε τα σακχαρούχα ποτά.

**Αποφεύγετε** το επεξεργασμένο κρέας και περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις τροφές με ψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών συμβάλλουν στη μείωση των κινδύνων και έχουν προστατευτική δράση.

**Τρώτε** άφθονα φρούτα και λαχανικά.

**Μειώστε** την κατανάλωση ζωικών λίπων.

# 06

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΑΝ ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

οποιοδήποτε είδους,  
περιορίστε



Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση πολλών τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού, του ήπατος, του οισοφάγου, του φάρυγγα, της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα και του εντέρου.

Η κατανάλωση αλκοόλ να γίνεται με το μέτρο.

Ο συνδυασμός καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του οισοφάγου.

# 07

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

την υπερβολική  
έκθεση στον ήλιο,  
ιδίως των παιδιών



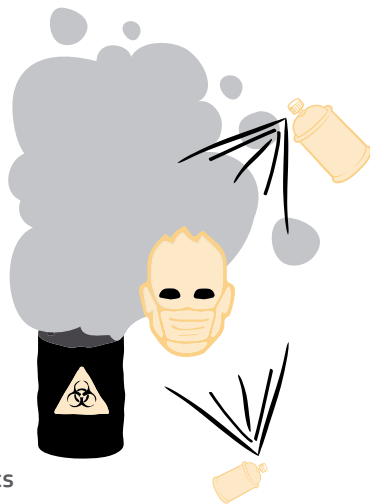
Χρησιμοποιείτε μέσα προστασίας από τον ήλιο.  
Μη χρησιμοποιείτε συσκευές μαυρίσματος.

**Φως του ήλιου** - η αλόγιστη έκθεση στην υπεριώδη (UVA) ακτινοβολία μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνου του δέρματος όπως το **μελάνωμα**. Τα τελευταία χρόνια η επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας είναι πολύ μεγαλύτερη λόγω της τρύπας του όζοντος. **Ηλιοπροστασία**

Αποφεύγετε τον ήλιο του μεσημεριού μεταξύ 11:00-03:00.

Χρησιμοποιείτε γυαλιά του ήλιου και πλατύγυρα καπέλλα.

Φορέστε άνετα ρούχα πυκνής ύφανσης. Διαλέξτε έντονα και σκούρα χρώματα που αντανακλούν την υπεύρυθρη ακτινοβολία καλύτερα από τα ανοιχτόχρωμα.



## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ

από καρκινογόνες ουσίες στον τόπο εργασίας ακολουθώντας τις οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής

**Βιομηχανικά προϊόντα** - αμίαντος, αρσενικό, νικέλιο, ενώσεις χρωμίου και σιδήρου, μόλυβδου, ψευδαργύρου, χαλκού, αρσενικού, υδραργύρου, η βενζίνη, η πίσσα, οι διοξίνες, οι πλαστικοποιητές (πολυχλωριούχα διφαινύλια), τα φυτοφάρμακα κλπ. μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του πνεύμονα, της ουροδόχου κύστης και άλλους.



## ΕΞΕΤΑΣΤΕ

αν εκτίθεστε σε ακτινοβολία από φυσικά υψηλά επίπεδα ραδονίου στο σπίτι σας

Λάβετε μέτρα για να τα μειώσετε.

**Το ραδόνιο είναι ένα ραδιενεργό αέριο.**

Απελευθερώνεται από την ραδιενεργό διάσπαση του ουρανίου, που βρίσκεται στα πετρώματα και στο έδαφος. Όταν απελευθερωθεί, διαφεύγει από τους πόρους και τις ρωγμές των πετρωμάτων, και εισέρχεται στην ατμόσφαιρα.

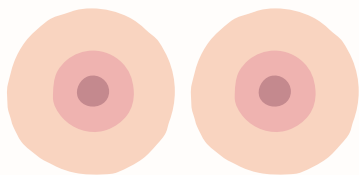
Είναι άοσμο, άχρωμο και χωρίς γεύση και έτσι δεν μπορεί να ανιχνευθεί από τις ανθρώπινες αισθήσεις.



# 10

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



HRT

Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

**Αν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.**

Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη χρήση της ορμονοθεραπείας.



# 11

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΤΕ

τη συμμετοχή των παιδιών σας σε προγράμματα εμβολιασμού

Κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογέννητα) και του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).

**Οι λοιμώξεις από ιούς προδιαθέτουν την καρκινογένεση**

**Ηπατίτιδα Β** (αυξάνει τον κίνδυνο πρόκλησης καρκίνου στο συκώτι). Το εμβόλιο συστήνεται ιδιαίτερα για ενήλικες ψηλού κινδύνου.

**Ιός ανθρωπίνων θηλωμάτων (Human papillomavirus - HPV).** Ο ιός HPV μεταδίδεται σεξουαλικά και μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και άλλους καρκίνους των γεννητικών οργάνων και του στοματοφάρυγγα. Το εμβόλιο διατίθεται σε άνδρες και γυναίκες από 10-12 χρονών και συστήνεται η συμμετοχή στον πληθυσμιακό εμβολιασμό που εφαρμόζεται στα σχολεία.

# 12

## ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

## ΛΑΒΕΤΕ ΜΕΡΟΣ

σε οργανωμένα προγράμματα  
προσυμπτωματικού ελέγχου



για τον **καρκίνο του μαστού** (γυναίκες)

για τον **καρκίνο του εντέρου** (άνδρες και γυναίκες)

για τον **καρκίνο του τραχήλου της μήτρας** (γυναίκες)

Το Τεστ Παπανικολάου να γίνεται δύο χρόνια μετά την 1<sup>η</sup> σεξουαλική επαφή και μετά κάθε 1-2 χρόνια (γυναίκες)

Τακτική αυτοεξέταση και έλεγχος για διάφορους καρκίνους όπως μαστού, δέρματος, προστάτη, παχέος εντέρου, όρχεων και τραχήλου της μήτρας, (μαστογραφία, αναλύσεις για PSA, ΠΑΠ τεστ) - αυξάνουν τις πιθανότητες έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου οπότε η θεραπεία είναι πολύ πιο πιθανόν να είναι επιτυχής.

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ: ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ...

- > Για να προλάβουμε αυτούς που μπορούν να προληφθούν ( πέραν των 30 %)
- > Για να θεραπεύουμε αυτούς που είναι θεραπεύσιμοι 30 %
- > Για να αντιμετωπίσουμε αυτό που έχουμε μπροστά μας

## ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

στα χέρια σας και όταν καλείστε για πληθυσμιακό έλεγχο να ανταποκρίνεστε άμεσα για τη δική σας ζωή.

## Ο ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

επικεντρώνεται στα μέτρα που μπορούν να λάβουν οι πολίτες για την πρόληψη του καρκίνου.

## Η ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

απαιτεί να υποστηρίζονται τα ατομικά αυτά μέτρα από κρατικές πολιτικές και δράσεις.

# ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΜΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ

Με τη στήριξη του



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



This project is co-funded by  
the European Union

