

# 04

## ΠΡΟΛΗΨΗ

Η επιλογή ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου κατά 40%

### ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, προϊόντων ολικής αλέσεως και ημερήσια κατανάλωση νερού 6-8 ποτήρια.

Αποφυγή **ΤΡΟΦΩΝ ΠΛΟΥΣΙΩΝ ΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ** σακχαρούχων ποτών, επεξεργασμένου ή/και κόκκινου κρέατος.

Ένταξη **ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ** στην καθημερινότητα σας, είτε αυτό είναι περπάτημα είτε κάποια άλλη δραστηριότητα

Διατήρηση σωστού **ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ**

Αποφυγή **ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ** ή χρήσης άλλων **ΚΑΠΝΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

Αποφυγή κατανάλωσης **ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ**

Ο κάθε πολίτης έχει δικαίωμα στην υγεία που διασφαλίζεται από ένα περιβάλλον ελεύθερο από καπνό και ρύπους.

# 05

## ΚΥΡΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου μπορεί να υπάρχει για πολύ καιρό χωρίς να δώσει οποιαδήποτε συμπτώματα.

Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα πιο κάτω συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας:



**ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΝΤΕΡΟΥ**  
όπως στη συχνότητα κενώσεων ή στη σύσταση κοπράνων



Επίμονη **ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ**  
όπως αυξημένα αέρια, αίσθημα πληρότητας ή ατελούς αφόδευσης



**ΑΙΜΑ ΣΤΑ ΚΟΠΡΑΝΑ**  
είτε έντονο κόκκινο είτε σκούρο κόκκινο



Ανεξήγητη **ΚΟΠΩΣΗ Η ΑΔΥΝΑΜΙΑ**



Ανεξήγητη **ΑΠΟΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ**,  
ναυτία ή εμετός

Τα συμπτώματα του καρκίνου του παχέος εντέρου μπορεί να σχετίζονται και με άλλα προβλήματα υγείας. Μόνο ο γιατρός μπορεί να καθορίσει την πραγματική αιτία των συμπτωμάτων σας.

Η έγκαιρη ανίχνευση μπορεί να σώσει τη ζωή σας.

# 06

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η έγκαιρη διάγνωση και η εξατομικευμένη θεραπεία στον καρκίνο από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών υγείας προσφέρουν καλύτερο έλεγχο του καρκίνου και βελτιώνουν την επιβίωση των ασθενών.

Ο ΠΑΣΥΚΑΦ είναι μέλος του



**DIGESTIVE CANCERS EUROPE**

Με τη συνεργασία της  
Γαστρεντερολογικής Εταιρείας Κύπρου



Υπό την αιγίδα του  
Υπουργείου Υγείας

## Μαζί στη ζωή

ΠΑΣΥΚΑΦ - **αλθέα**  
Ομάδα Αντιμετώπισης Γαστρεντερικών Καρκίνων  
email: [althea@pasykaf.org](mailto:althea@pasykaf.org)

**Κεντρικά Γραφεία**  
Χαλκάνορος 2, 2000 Στρόβολος, Λευκωσία | [info@pasykaf.org](mailto:info@pasykaf.org)  
Τ.Θ. 23868, 1687 Λευκωσία, Κύπρος | [www.pasykaf.org](http://www.pasykaf.org)

Λευκωσία: 22 345 444 | Λάρνακα: 24 665 198 | Αμμόχωστος: 23 730 460  
Λεμεσός: 25 747 750 | Πάφος: 26 222 929



# ΠΑΣΥΚΑΦ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Δεν κάνει διακρίσεις! Πρόληψη τώρα!

Ενημερωτικό Φυλλάδιο αρ. 74 - Εκτ. 2021 - Πληροφορίες: Επιστημονική Επιτροπή ΠΑΣΥΚΑΦ



77 77 19 86  
[www.pasykaf.org](http://www.pasykaf.org)

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



UNIVERSAL LIFE

# ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

3ος σε συχνότητα εμφάνισης καρκίνος στην Κύπρο

395+ ΝΕΑ περιστατικά ετησίως

120 άτομα κάθε χρόνο περνούμε χάνουν τη ζωή τους



Διαγιγνώσκεται με την ίδια συχνότητα τόσο σε ΑΝΔΡΕΣ όσο και σε ΓΥΝΑΙΚΕΣ

# 90%

ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ ΕΓΚΑΙΡΑ

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί έναν από τους πλέον θεραπεύσιμους τύπους καρκίνου, εφόσον διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο.

## Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

αυξάνει τις πιθανότητες πλήρους αποθεραπείας.

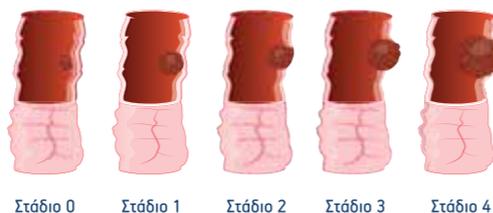
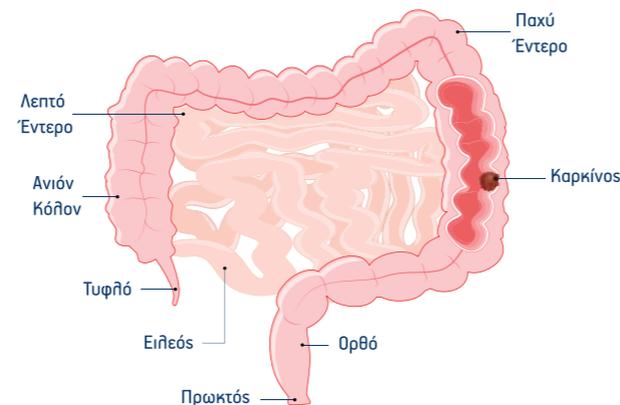
## 01

### Τι γνωρίζουμε για τον καρκίνο του ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ;

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου, γνωστός και ως ορθοκολικός καρκίνος, είναι ένας κακοήθης όγκος που αναπτύσσεται στο εσωτερικό τοίχωμα του παχέος εντέρου.

Οι περισσότεροι καρκίνοι του παχέος εντέρου αναπτύσσονται πρώτα ως πολύποδες, οι οποίοι αργότερα εξελίσσονται σε καρκίνο εάν δεν αφαιρεθούν. Ο τακτικός έλεγχος του παχέος εντέρου και η αφαίρεση των πολυπόδων μπορεί να προλάβει την ανάπτυξη του καρκίνου.

Τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο παρουσιάζεται αύξηση στα νέα περιστατικά του καρκίνου του παχέος εντέρου. Γι'αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε περισσότερα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του.



## 02

### ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- ✓ Κάπνισμα
- ✓ Αλκοόλ
- ✓ Διατροφή υψηλή σε λίπη και χαμηλή σε φυτικές ίνες
- ✓ Έλλειψη φυσικής άσκησης

### Ομάδες ατόμων υψηλού κινδύνου

- ✓ Ηλικία άνω των 45 ετών
- ✓ Φλεγμονώδης νόσος του εντέρου (Crohn κολίτιδα ή ελκώδης κολίτιδα)
- ✓ Γενετικές παθήσεις (Σύνδρομο Lynch)
- ✓ Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου παχέος εντέρου ή παρουσία πολυπόδων (άτομα που έχουν έστω και ένα συγγενή πρώτου βαθμού με καρκίνο παχέος εντέρου)
- ✓ Διαβήτης Τύπου 2 ή αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης

Εάν ανήκετε σε κάποια από τις πιο πάνω ομάδες κινδύνου, συζητήστε τον καλύτερο τρόπο διερεύνησης με το γιατρό σας.

## 03

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τις παρακάτω εξετάσεις:

#### ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΚΟΠΡΑΝΑ

Αν είστε άνω των 45 ετών, κάντε την εξέταση ανίχνευσης αίματος στα κόπρανα (FOBT, FIT).

#### ΘΕΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Αν η εξέταση είναι θετική θα χρειαστεί περαιτέρω διερεύνηση με τη βοήθεια του γιατρού σας.

#### ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Αν είναι αρνητική να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

#### ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ

(κύρια μέθοδος έγκαιρης ανίχνευσης)

Εξετάζει το εσωτερικό του εντέρου και αν εντοπιστεί πολύποδας μπορεί να αφαιρεθεί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Συζητήστε με το γιατρό σας για να κάνετε κολonosκόπηση εάν:

- Είστε άνω των 45 ετών
- Ανήκετε σε μια από τις ομάδες ατόμων υψηλού κινδύνου

#### ΣΙΓΜΟΕΙΔΟΣΚΟΠΗΣΗ

Διερευνά μόνο το κάτω μέρος του εντέρου στην αριστερή πλευρά και ανιχνεύει πολύποδες ή όγκους.