

Ο Καρκίνος είναι **Νόσος που Δεν Σκοτώνει**



Από τον

Νίμερ Γ. Σαχίν

Διευθυντή Χειρουργό Γενικής
Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής,
Χειρουργικής Ογκολογίας,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Ο Ιπποκράτης παρομοιάζει τον καρκίνο με τη μορφή «κάβουρα», το σώμα του οποίου αποτελεί τον όγκο και τα πόδια του παριστάνουν τα νεόπλαστα αγγεία τα οποία χρησιμοποιεί ο καρκίνος για να τρέφεται εις βάρος του ανθρώπινου οργανισμού. Πολύ αργότερα, το 1704, ένας γιατρός περιγράφει ένα «τοπικό φαινόμενο», το οποίο εάν δεν αφαιρεθεί χειρουργικά θα μπορούσε να προχωρήσει, μέσω των λεμφαγγείων και να προκαλέσει ζημιά σε όλην τον οργανισμό.

Τι είναι αυτό το φαινόμενο;

Τα κακοήθη νεοπλασμάτα (καρκίνοι) είναι ένα σύνολο κυττάρων του ίδιου οργάνου, τα οποία αναπαράγονται χωρίς έλεγχο, με ταχύτερο και μεγαλύτερο ρυθμό από ότι τα φυσιολογικά κύτταρα. Παράλληλα, δεν έχουν γονίδια που να ελέγχουν την έναρξη και τη λήξη της ζωής τους, όπως συμβαίνει στα φυσιολογικά κύτταρα, δεν αναγνωρίζουν και δεν σέβονται τα όρια τους ώστε να παραμείνουν στη θέση τους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην πεθαίνουν ποτέ και να μπορούν να μεταναστεύουν σε άλλα όργανα (μετάσταση).

Πόσοι γνωρίζουν τι είναι ο καρκίνος;

Στην ερώτηση «**τι είναι καρκίνος**» που τέθηκε σε μαθητές, ποσοστό 40% γνώριζε αρκετά καλά την έννοια, ποσοστό 14% ήταν σίγουροι ότι είναι μία θανατηφόρα ασθένεια, ενώ ένα **ποσοστό 46% δεν γνώριζε τίποτα πάνω σε αυτό.**

Στην ερώτηση «αν έχουν συγγενείς που αντιμετώπισαν αυτή την ασθένεια», ποσοστό 70% απάντησε θετικά, αλλά κανένας δεν αποκάλυψε την νόσο με το όνομά της, αλλά αναφέρθηκαν στο «έξω από εδώ», στην «κακιά αρρώστια» ή στην «επάραιτη νόσο» (οι πιο μορφωμένοι) ή «ξέρεις... μακριά από εμάς».

Στη διάρκεια της ζωής του, περισσότερο από το 1/3 του παγκόσμιου πληθυσμού αναμένεται να προσβληθεί από καρκίνο και από αυτούς που θα προσβληθούν, ένα σημαντικό ποσοστό, που ποικίλει ανάλογα με τη μορφή του καρκίνου που θα αναπτύξουν, θα χάσει τη μάχη με τη νόσο.

Η απάθεια, η ημίμαθεια και η αδιαφορία είναι τα τρία όπλα με τα οποία εμείς οι ίδιοι οπλίζουμε τον καρκίνο και τον βοηθάμε να μας σκοτώσει.

Πως αντιμετωπίζεται ο καρκίνος;

Τρεις στρατηγικές υπάρχουν για την αντιμετώπιση των διαφόρων μορφών καρκίνου:

α) Πρωτογενής πρόληψη, που επικεντρώνεται στην αποφυγή παραγόντων οι οποίοι βοηθούν στην ανάπτυξη του καρκίνου (Αιτιολογικοί παράγοντες),

β) Δευτερογενής πρόληψη, που επικεντρώνεται στην πρώιμη διάγνωση και στοχεύει στην κατά το δυνατό έγκαιρη αντιμετώπιση της νόσου

γ) Θεραπευτική αντιμετώπιση που αφορά τις κλινικά έκδηλες μορφές των κακοήθων νεοπλασιών.

Θεωρώντας ως μέγιστο ζητούμενο να μην φτάσουμε στο στάδιο της κλινικά έκδηλης μορφής της νόσου, δίνουμε έμφαση στην πρωτογενή και στη δευτερογενή πρόληψη.

Ποιοί παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη του καρκίνου;

• Καθιστική ζωή

Έχει υπολογιστεί πως το 32% των καρκίνων του παχέος εντέρου μπορεί να έχει σχέση με την καθιστική ζωή. **Η άσκηση και η γυμναστική βοηθά στην γρηγορότερη πρόωθηση του περιεχομένου του εντέρου και των κοπράνων προς τα έξω.** Έτσι, μειώνεται ο χρόνος επαφής των κυττάρων του παχέος εντέρου με τις καρκινογόνες ουσίες που πιθανόν περιέχονται μέσα στο εντερικό περιεχόμενο.

• Κατανάλωση αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ σε μικρές ποσότητες δεν είναι βλαβερή για την υγεία. Αυτό σημαίνει 1 έως 2 ποτά την ημέρα για τους άνδρες, και μέχρι 1 ποτό την ημέρα για τις γυναίκες. Η υπερβολική κατανάλωση όμως και η κατάχρηση έχουν συσχετισθεί με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο της στοματικής κοιλότητας, του οισοφάγου, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του μαστού και του ήπατος.

Η βλαβερή επίδραση του αλκοόλ αυξάνεται σημαντικά όταν συνδυάζεται με το κάπνισμα.

• Κάπνισμα

Ο καπνός έχει 3.220 χημικές ουσίες. Από αυτές 22 ουσίες είναι καρκινογόνες. Το κάπνισμα θεωρείται ότι παίζει ρόλο σε περίπου 25-30% των θανάτων από καρκίνο. **Ευθύνεται δε για το 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.** Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθούμε **στην έρευνα που έγινε σε 63 παιδιά** για το «ποιές ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα;». Εξ αυτών, 25 γνώριζαν αρκετά καλά τις ασθένειες, 22 γνώριζαν τις πιο σημαντικές και **17 αγνοούσαν τις παθήσεις που προκαλεί το κάπνισμα.**



Η έκθεση ΤΕΡΡΥ για το κάπνισμα

Εάν θεωρήσουμε το συντελεστή θνησιμότητας των μη καπνιστών ίσο με μονάδα, ο ίδιος συντελεστής για διάφορες αιτίες θανάτου που μπορούν να συσχετιστούν με το κάπνισμα, έχει στους καπνιστές ως ακολούθως:

Νεοπλάσματα των πνευμόνων	10,8	Κίρρωση του ήπατος	2,2
Βρογχίτιδες και εμφύσημα	6,1	Νεοπλάσματα της ουροδόχου κύστης	1,9
Νεοπλάσματα του λάρυγγος	5,4	Νόσοι των στεφανιαίων	1,7
Νεοπλάσματα του οισοφάγου	3,4	Αρτηριακή υπέρταση	1,5
Γαστροδωδεκακτυλικό έλκος	2,8	Καθολική αρτηριοσκλήρυνση	1,5
Νόσοι της κυκλοφορίας	2,6	Νεοπλάσματα των νεφρών	1,5
Άλλες αιτίες θανάτου	1,6		

Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου

Ορισμένοι καρκίνοι μπορεί να αποφευχθούν και η γενική κατάσταση της υγείας μπορεί να βελτιωθεί εάν υιοθετήσουμε υγιεινότερο τρόπο ζωής.

Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευτούν αν ανιχνευθούν έγκαιρα.

- 1) Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα όσο πιο σύντομα γίνεται και μη καπνίζετε παρουσία άλλων κάνοντας τους παθητικούς καπνιστές. Εάν δεν καπνίζετε, μην κάνετε πειράματα με τον καπνό.
- 2) Εάν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση.
- 3) Αυξήστε την ημερήσια κατανάλωση λαχανικών και φρέσκων φρούτων. Συμπεριλάβετε στην καθημερινή διατροφή σας δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.
- 4) Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο και τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία. Αποφύγετε το τεχνητό μαύρισμα.
- 5) Εφαρμόστε αυστηρούς κανόνες που στοχεύουν στην πρόληψη κάθε έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Ακολουθείστε όλες τις οδηγίες υγείας και ασφάλειας για ουσίες που μπορεί να είναι καρκινογόνες.
- 6) Επισκεφτείτε τον γιατρό, όταν διαπιστώνετε κάποια ανωμαλία – δυσλειτουργία στο σώμα σας που δεν υπήρχε πριν.
- 7) Επισκεφτείτε τον γιατρό εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα στη λειτουργία του εντέρου, του στομάχου ή άλλων οργάνων του οργανισμού σας.





• **Κακή Διατροφή**

Ο καρκίνος είναι η δεύτερη κατά σειρά αιτία θανάτου στο σύγχρονο άνθρωπο και αυτό οφείλεται, κατά κύριο λόγο και στην κακή διατροφή του.

Οι διατροφικές μας επιλογές, όταν καθόμαστε στο τραπέζι, **καθορίζουν ουσιαστικά τις πιθανότητες που δίνουμε στον εαυτό μας να προσβληθεί από καρκίνο.**

Το είδος και η ποιότητα της

Ο κίνδυνος για καρκίνο από τη διατροφή μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί:

- 1) όταν συμπεριλαμβάνουμε συστατικά στη διατροφή μας που βοηθούν στην ανάπτυξη του,
- 2) όταν απουσιάζουν από τη διατροφή μας συστατικά που, αποδεδειγμένα, καταπολεμούν την ανάπτυξη το καρκίνου,
- 3) όταν καταναλώνουμε τρόφιμα που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο και έχουν τη δυνατότητα να μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης του καρκίνου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 1) Τρώγε όταν και όσο πεινάς
- 2) Η τακτική ώρα του φαγητού βοηθά πολύ τον οργανισμό αλλά δεν είναι υποχρεωτική.
- 3) Μην τρώτε από λαιμαργία περισσότερο από όσο πεινάτε
- 4) Οι αρχαίοι συιστούσαν: «Να σκώνεσαι απ' το τραπέζι όσο αισθάνεσαι ότι μπορείς ακόμη να φας»
- 5) Μην τρώτε βιαστικά. Μασάτε καλά αθλιώς φορτώνεται στο στομάχι την δουλειά που πρέπει να κάνουν τα δόντια και οι σιελογόνοι αδένες.
- 6) Μην τρώτε καυτό φαγητό ή καυτό ψωμί και μη πίνετε εξαιρετικά παγωμένα αναψυκτικά ή νερό.

Η πολυφαγία έχει το κλειδί που ανοίγει τη πόρτα σε όλες τις αρρώστιες. «Κάμε την τροφή σου φάρμακο και το φάρμακο τροφή σου», Ιπποκράτης



διατροφής μας, καθώς και ο τρόπος παρασκευής του φαγητού παίζουν σημαντικό ρόλο.

Η πλούσια σε κορεσμένα λίπη, ζωικής προέλευσης διατροφή συσχετίζεται με μεγαλύτερο κίνδυνο για πρόκληση καρκίνου από ότι η διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λίπη.

Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρά όπως: Δημητριακά ολικής αλέσεως, Λαχανικά, Φρούτα, Όσπρια, Ψάρι, Κοτόπουλο χωρίς πέτσα, Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) με χαμηλά λιπαρά,

Αποφύγετε τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και φτωχά σε ίνες όπως: Κρέας με υψηλή περιεκτικότητα λίπους (αρνί, χοιρινό), Κοτόπουλο με πέτσα, Τηγανιτά φαγητά, Βούτυρο, Μαργαρίνη, Λάδια, Μαγιονέζα, Σάλτσες, Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) με υψηλά λιπαρά, Παστά,

καπνιστά και ψημένα στα κάρβουνα τρόφιμα, Γλυκά. Προτιμήστε το ποπ-κορν, τα φρούτα κι τους ξηρούς καρπούς από τα πατατάκια και τα γαριδάκια όταν βλέπετε τηλεόραση.

• **Έκθεση στον ήλιο**

Η έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου είναι υπεύθυνη για σχεδόν όλες τις περιπτώσεις των βασικοκυτταρικών και ακανθοκυτταρικών καρκίνων του δέρματος. Επίσης, η ίδια ακτινοβολία ευθύνεται, σε μεγάλο βαθμό, για τα κακοήθη μελανώματα. Η αποφυγή της ηλικιακής ακτινοβολίας, οι αντιηλιακές κρέμες με δείκτη προστασίας πάνω από 15, τα προστατευτικά ρούχα και καπέλα, η αποφυγή του τεχνητού μαυρίσματος με λάμπες, τα ματογυάλια που φιλτράρουν τις υπεριώδεις ακτίνες, αποτελούν αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης εναντίον των καρκίνων του δέρματος.



Η απάθεια, η ημιμάθεια και η αδιαφορία είναι τα τρία όπλα με τα οποία εμείς οι ίδιοι σπρώχνουμε τον καρκίνο και τον βοηθάμε να μας σκοτώσει.

• Μολύνσεις από ιούς και άηλους μικροβιολογικούς παράγοντες

Ένας σημαντικός αριθμός μικροβιακών παραγόντων έχουν αιτιολογική σχέση με ορισμένους τύπους καρκίνων. Οι παράγοντες αυτοί ανήκουν στις οικογένειες των ιών, των βακτηριδίων, των παρασίτων.

Ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων – κονδυλωμάτων είναι η αιτία για τους περισσότερους καρκίνους του τραχήλου της μήτρας. Οι ιοί της ηπατίτιδας **B και C** μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο στο συκώτι. Ο **ιός HIV** ευνοεί την ανάπτυξη λεμφωμάτων

Επίσης, οι **αρωματικές αμίνες**, που χρησιμοποιούνται σε ορισμένες βιομηχανίες, είναι αιτία καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Το **βενζένιο**, που χρησιμοποιείται σε βερνίκια και γόμες, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για λευχαιμία.

• Οικογενειακό ιστορικό

Οι άμεσοι συγγενείς των ατόμων που εκδήλωσαν ορισμένους τύπους καρκίνου, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο ίδιου ή άλλου τύπου. Στις περιπτώσεις όπου υπάρχουν αυξημένα περιστατικά εμφάνισης καρκίνου υπάρχει,

πιθανότητα, κάποιο γενετικό υπόβαθρο. Άτομα τα οποία έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, της ωοθήκης, του προστάτη, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να πραγματοποιούν συστηματικά τις ανιχνευτικές – προληπτικές εξετάσεις που τους προτείνει ο θεράπων ιατρός τους, καθώς ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου.

Συμπέρασμα

Πριν από 50 χρόνια οι άνθρωποι πέθαιναν από καρκίνο χωρίς να το ξέρουν. Στη συνέχεια και μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, από ενημερωτικά φυλλάδια, από ομιλίες ειδικών, ο άνθρωπος ενημερώθηκε και συνεχίζει να ενημερώνεται για τον καρκίνο, τους παράγοντες που βοηθούν την ανάπτυξη του, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ, τους παράγοντες που βοηθούν στην καταπολέμησή του αυξάνοντας την άμυνα του οργανισμού απέναντι στον εισβολέα. Αν όλα τα σημεία που αναπτύχθηκαν ανωτέρω γίνουν συνείδηση σε όλους εμάς, τότε έχουμε ήδη προχωρήσει ένα βήμα μπροστά στην καταπολέμηση του καρκίνου καθώς **«αν δεν θέλεις όταν μπορείς, όταν θέλεις δεν θα μπορείς».**

Η πρόληψη και η προστασία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο «φρενάρισμα» της νόσου και όπως λέει μία κινέζικη παροιμία «Δεν μπορούμε να σταματήσουμε τη βροχή, μπορούμε, όμως, να μοιράσουμε ομπρέλλες». ♦



και σαρκωμάτων. Το **ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού**, βακτηρίδιο που προκαλεί έλκος στο πεπτικό σύστημα, έχει συσχετισθεί με την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου.

• Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Πολλοί περιβαλλοντικοί παράγοντες ευθύνονται για την πρόκληση καρκίνου. Διάφορες ουσίες, όπως ο **αμιάντος**, που χρησιμοποιήθηκε ευρέως ως μονωτικό υλικό τις περασμένες δεκαετίες, έχει συσχετιστεί τουλάχιστον με δύο είδη καρκίνου του πνεύμονα. Παράλληλα, παρατηρήθηκε ότι η έκθεση στον αμιάντο, όταν συνοδεύεται από κάπνισμα, αυξάνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου κατά 90 φορές.

Υποπα συμπτώματα

Επισκεφτείτε τον ειδικό όταν εμφανίζετε:

- Πληγή που δεν επούλωνεται,
- Ασυνήθιστη αιμορραγία ή έκκριση υγρών (π.χ. από μαστό, έντερο, κόλπο),
- Βήχας που συνεχίζεται για μεγάλο διάστημα ή βράχνιασμα της φωνής,
- Ογκίδιο ή σκληρότητα οπουδήποτε στο δέρμα,
- Ελάτ του δέρματος που μεγαλώνει ξαφνικά, πολλαπλασιάζεται ή εμφανίζει αλλοιώσεις,
- Μεταβολή στις κενώσεις ή δυσπεπτικά φαινόμενα που επιμένουν,
- Δυσκολία στην κατάποση,
- Μεγάλη, αδικαιολόγητη απώλεια βάρους σε σύντομο διάστημα.

Οι ανωτέρω ενδείξεις δεν πρέπει να μας πανικοβάλλουν, καθώς δεν σημαίνουν πάντα την ύπαρξη καρκίνου, απλά πρέπει να μας αφυπνίσουν.