

Ο καρκίνος δεν είναι ανίκητος

Σήμερα 2 στους 3 ασθενείς θεραπεύονται αρκεί η νόσος να
διαγνωσθεί έγκαιρα.

Πρόληψη

Πρωτογενής	Δευτερογενής	Τριτογενής
Μέτρα για να μη νοσήσουμε	Μέτρα για έγκαιρη διάγνωση	Μέτρα για μείωση επιπλοκών Αναπηριών

Πρωτογενής πρόληψη για τον καρκίνο

1. Εμβόλια
2. Κάπνισμα
3. Αλκοόλ
4. Παχυσαρκία
5. Άσκηση
6. Διατροφή
7. Διασκέδαση
8. Ορμονοθεραπεία
9. Ακτινοβολία

Διατροφή.

Τροφές με αντικαρκινική δράση

Μπρόκολο

Σπανάκι

Ντομάτα

Σκόρδο

Ελαιόλαδο

Μήλα

Τσάι

Φράουλες

Ανανάς

Βατόμουρα

90.000 θάνατοι τον χρόνο θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν ο ενήλικας πληθυσμός διατηρούσε φυσιολογικό σωματικό βάρος

3 - 6 ώρες την εβδομάδα περπάτημα μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του προστάτη κατά 66% και καρκίνου του μαστού κατά 17%

Συχνότητα του Κ.Μ.

- Ο Κ.Μ. είναι ο πιο συχνός Κ. στις γυναίκες
- Είναι η πρώτη αιτία θανάτος στις Ευρωπαίες.
Δεύτερη αιτία θανάτου στη Η.Π.Α.
- Στην Ε.Ε. 332.000 γυναίκες διεγνώθησαν με Κ.Μ. το 2008
- Μία στις 9 Ευρωπαίες θα αναπτύξει Κ.Μ.
- Στην Ελλάδα 4.500 γυναίκες τον χρόνο εμφανίζουν Κ.Μ.
- Το 10% των Ελληνίδων κάνει πρόληψη έναντι 60% των υπολοίπων Ευρωπαίων

Πρωτογενής Πρόληψη

1. Ατομικό ιστορικό
2. Οικογενειακό ιστορικό
3. Γενετική προδιάθεση
4. Παχυσαρκία
5. Πρώιμη εμμηναρχή όψιμη εμμηνόπαυση
6. Ηλικία γέννησης πρώτου παιδιού
7. Θηλασμός
8. Άσκηση
9. Αλκοόλ
10. Κάπνισμα
11. Διατροφή δίχως λιπαρά
12. Ορμονοθεραπεία – αντισυλληπτικά
13. Ατεκνία
14. Ακτινοβολία

Έλεγχος γονιδίων. Διάγνωση του μέλλοντος

Με μία σταγόνα αίματος, σιέλου, ούρων θα γίνεται έγκαιρη γονιδιακή διάγνωση. Σήμερα, υπάρχουν 50 γονίδια με μεταλλάξεις.

Δευτερογενής Πρόληψη

1. Μαστογραφία
2. Αυτοεξέταση
3. Ιατρική εξέταση

8 στα 10 ψηλαφητικά ογκίδια του μαστού είναι καλοήθη
1 στις 5 γυναίκες θα εμφανίσει καλοήθη πάθηση στο μαστό

Καλοήθειες παθήσεις του Μαστού

Ιναδένωμα

Λίπωμα

Ινοκυστική μαστοπάθεια

Μαστίτιδα

Κύστεις

Μαστοδυνία

Εξάνθημα της θηλής

Εισολκή θηλής

Συμπτώματα Κ.Μ.

- Σκληρό εξόγκωμα σε κάποιο σημείο του μαστού
- Έκκριση υγρών από τη θηλή
- Μεταβολή στο μέγεθος και το σχήμα του μαστού
- Εισολκή θηλής
- Ξεφλούδισμα της επιδερμίδας γύρω από τη θηλή
- Κοίλωμα της επιδερμίδας του μαστού
- Δέρμα μαστού με όψη φλυού πορτοκαλιού

Διάγνωση

- Ενδείξεις - μαστογραφία - υπέρηχοι - ψηλάφηση
- Βιοψία με βελόνη ή ανοικτή.
- Δε χειρουργείται γυναίκα δίχως διάγνωση με βιοψία

Θεραπεία

Χειρουργική

Ακτινοθεραπεία

Χημειοθεραπεία

Ορμονοθεραπεία

Μεταστατικός Κ.Μ.

Στις αναπτυγμένες χώρες

16% προχωρημένη νόσο

6% μεταστατική νόσος

Μ.Ο.Ε. 2 - 3 έτη.

Ήπαρ - πνεύμονες - οστά - εγκέφαλος

Νέα φάρμακα.