



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
3^η Δ. Υ.ΠΕ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ



Καστοριά 16-10-2018

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Διοίκηση του Γ.Ν.Καστοριάς στα πλαίσια του Εθνικού πιλοτικού προγράμματος πρόληψης & Προαγωγής των ηλικιωμένων ατόμων-ΗΠΙΟΝΗ, με θέμα για το 2018: «**πρόληψη των καρκίνων του πεπτικού συστήματος**» αναλαμβάνει δράση ενημερώνοντας το κοινό **για την τεράστια ωφέλεια της ΠΡΟΛΗΨΗΣ και ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ του καρκίνου, η οποία «ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ»**

Ο καρκίνος πλέον μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ όμως προϋπόθεση είναι Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ η οποία επιτυγχάνεται με προληπτικά μέτρα.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι μια νόσος που **θεραπεύεται**. Αρκεί να **διαγνωστεί εγκαίρως**. Στην περίπτωση αυτή, η **επιτυχής αντιμετώπιση** της νόσου **ξεπερνά το 90%**. Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο **δεύτερος πιο συχνός και πιο θανατηφόρος καρκίνος** στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου. Στην **Ελλάδα** υπολογίζεται ότι περίπου **3.000 άτομα προσβάλλονται κάθε χρόνο** από καρκίνο του παχέος εντέρου και η συχνότητα της νόσου αυξάνει με γρήγορο ρυθμό.

Παράγοντες κινδύνου

- Η μεγάλη ηλικία.
- Το θετικό οικογενειακό ιστορικό για καρκίνο και πολύποδες στο παχύ έντερο.
- Η διατροφή φτωχή σε φυτικές ίνες και πλούσια σε λίπη και τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας.
- Η καθιστική ζωή και η παχυσαρκία.
- Ο σακχαρώδης διαβήτης.
- Το κάπνισμα και το αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες.
- Οι φλεγμονώδεις καταστάσεις του εντέρου, όπως η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn.
- Ορισμένες κληρονομικές διαταραχές που επηρεάζουν το παχύ έντερο.

Σημεία & Συμπτώματα

Κατά τα πρώιμα στάδια της νόσου είναι δυνατή η απουσία ενοχλήσεων ή συμπτωμάτων. Πιθανές εκδηλώσεις του καρκίνου του παχέος εντέρου θα μπορούσαν να αποτελέσουν τα ακόλουθα:

- Μια αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου, συμπεριλαμβανομένων της διάρροιας ή της δυσκοιλιότητας ή ακόμα μια αλλαγή στη σύσταση των κοπράνων που εμμένει για περισσότερο από 2 εβδομάδες.
- Αιμορραγία από τον πρωκτό ή παρουσία αίματος στα κόπρανα, που μπορεί όμως να οφείλεται και σε άλλες αιτίες.
- Εμμένουσα δυσφορία στην κοιλιακή χώρα, όπως είναι οι κράμπες, τα φουσκώματα (τεινεσμός) και το αίσθημα πόνου.
- Πόνος στην κοιλιακή χώρα το οποίο συνοδεύεται από εντερική κινητικότητα.

- Αίσθηση ατελούς κένωσης του εντέρου.
- Αδυναμία ή κόπωση.
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Στρατηγικές Πρόληψης που Σχετίζονται με τον Τρόπο Ζωής

- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια όταν παρατηρήσετε κάποιο από τα σημεία που υποδηλώνουν πιθανή ύπαρξη καρκίνου στο παχύ έντερο, όπως αίμα στα κόπρανα ή εμμένουσα αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου.
- Τρώτε άφθονα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως γιατί περιέχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες τα οποία ασκούν αντικαρκινική δράση.
- Περιορίστε τα λίπη, κυρίως τα κορεσμένα λίπη ζωικής προέλευσης, όπως είναι το κόκκινο κρέας, το γάλα, το τυρί, τα παγωτά.
- Φροντίστε η διατροφή σας να χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφών, έτσι ώστε να αυξήσετε τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που προσλαμβάνετε.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε όχι περισσότερα από δύο ποτά την ημέρα για τις γυναίκες και τρία ποτά για τους άνδρες και διακόψτε το κάπνισμα.
- Παραμείνετε δραστήριος/α σωματικά, τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και διατηρήστε φυσιολογικό βάρος σώματος.

Οδηγίες Δευτερογενούς Πρόληψης

- Αιματολογική εξέταση κοπράνων μετά το 40ο έτος της ηλικίας ανά 2ετία και μετά το 50ο έτος της ηλικίας κάθε χρόνο.
- Κολonosκόπηση μετά το 50ο έτος της ηλικίας ανά 5ετία και σε άτομα υψηλού κινδύνου μετά το 40ο έτος της ηλικίας κάθε χρόνο. (πηγή: Γ. Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αθηνών «Άγιος Σάββας»)

Όλες οι Γαστρεντερολογικές Επιστημονικές Εταιρείες συνιστούν προληπτική κολonosκόπηση και για τα δύο φύλα από την ηλικία των 50 ετών, εφόσον δεν υπάρχουν συμπτώματα ούτε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου παχέος εντέρου. Με την προληπτική κολonosκόπηση θα ανευρεθούν και θα αφαιρεθούν τυχόν πολύποδες που στην πλειοψηφία τους θα εξελίσσονταν σε καρκίνο παχέος εντέρου. Η έγκαιρη αφαίρεση των πολυπόδων είναι η μόνη ουσιαστική πρόληψη του καρκίνου παχέος εντέρου

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

Ο καρκίνος του στομάχου είναι κακοήθης νόσος που προσβάλλει συνήθως άτομα άνω των 55 ετών. Μπορεί όμως να εμφανιστεί και σε άτομα μικρότερης ηλικίας.

Υπολογίζεται ότι η συχνότητα στους άνδρες είναι διπλάσια από ότι στις γυναίκες. Ο καρκίνος του στομάχου, στα αρχικά του στάδια, δεν δημιουργεί συμπτώματα που να οδηγούν τον ασθενή στο γιατρό. Η αντιμετώπιση του καρκίνου του στομάχου μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη με καλύτερη πρόγνωση εάν η διάγνωση γίνει έγκαιρα με ανίχνευση της νόσου προτού ακόμη εξαπλωθεί.

Τα συχνότερα σημεία και συμπτώματα του καρκίνου του στομάχου είναι:

- Ανορεξία
- Απροσδόκητη απώλεια βάρους
- Αποστροφή προς το κρέας
- Πόνος στην κοιλιά
- Αίσθημα πληρότητας στο στομάχι έστω και με τη λήψη μικρών ποσοτήτων φαγητού
- Δυσπεψία
- Αναγούλες και εμετοί
- Αιματέμεση (εμετοί που περιέχουν αίμα)
- Μέλαινα (αίμα στα κόπρανα από το άνω πεπτικό σύστημα που έχει πάρει κατά τη δίοδο του στο πεπτικό

σωλήνα μαύρο χρώμα)

-Αδυναμία, κούραση (πηγή: Γ. Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αθηνών «Άγιος Σάββας»)

Αιτιολογία

- Οι διατροφικές συνθήκες και η λοίμωξη με ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (H. Pylori) είναι οι δύο πιο σημαντικοί περιβαλλοντολογικοί παράγοντες, που ενοχοποιούνται για την ανάπτυξη του καρκίνου του στομάχου.
- Σε μικρό αριθμό περιπτώσεων υπάρχουν ενδείξεις για οικογενή γενετική προδιάθεση.
- Ισχυρή συσχέτιση μεταξύ καπνίσματος και καρκίνου του οισοφάγου και του θόλου του στομάχου.
- Χαμηλότερη επίπτωση σε ανθρώπους, που καταναλώνουν πολλά φρούτα και λαχανικά. Η βιταμίνη C που περιέχεται σε αρκετά φρούτα και η β-καροτίνη που ανευρίσκεται σε πολλά λαχανικά είναι αντιοξειδωτικές ουσίες και πιστεύεται ότι προστατεύουν έναντι της νόσου.
- Στους διατροφικούς παράγοντες κινδύνου καρκίνου στο στομάχι, περιλαμβάνεται η επί μακρόν και συχνή κατανάλωση αλλαντικών, παστών ψαριών, τουρσιών κτλ
- Οι προαναφερθέντες διατροφικοί παράγοντες, καθώς επίσης και η λοίμωξη με H. Pylori προδιαθέτουν σε χρόνια γαστρίτιδα, τελικό αποτέλεσμα της οποίας είναι η ατροφική γαστρίτιδα.
- Καλύτερη διατροφή, καλύτερες συνθήκες διαβίωσης και δημόσιας υγείας συνέβαλαν αποφασιστικά στην ελάττωση του καρκίνου του στομάχου στις ανεπτυγμένες χώρες.

(πηγή: BeSTRONG.ORG.GR-MEINE ΔΥΝΑΤΟΣ)

Πρόληψη:

Είναι σημαντικό ασθενείς που έχουν πόνο στην κοιλιά, στο στομάχι, να μην παίρνουν φάρμακα μόνοι τους χωρίς να συμβουλευόμαστε το γιατρό τους.

Πράγματι πολλοί άνθρωποι μετά από μια πρώτη διάγνωση γαστρίτιδας ή έλκους, αποκτούν τη συνήθεια να παίρνουν διάφορα φάρμακα από μόνοι τους χωρίς να επισκεφτούν ξανά το γιατρό τους. Ο γιατρός μπορεί να κρίνει ότι επιβάλλεται γαστροσκόπηση που θα δείξει τι πραγματικά συμβαίνει. Η εξέταση αυτή μπορεί έγκαιρα να βρει εάν υπάρχει, καρκίνος στο στομάχι. (πηγή: Γ. Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αθηνών «Άγιος Σάββας»)

Η γαστροσκόπηση είναι η καλύτερη εξέταση για τη διερεύνηση συμπτωμάτων που μπορεί να οφείλεται σε κάποια πάθηση του οισοφάγου, του στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου, γιατί δίνει τη δυνατότητα ακριβούς διάγνωσης και επιβεβαίωσης της με λήψη βιοψιών.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ

Τι είναι ο καρκίνος του παγκρέατος:

Ο καρκίνος του παγκρέατος είναι από τις σοβαρότερες μορφές καρκίνου. Είναι η τέταρτη συχνότερη αιτία θανάτων λόγω καρκίνου παρά το γεγονός ότι αποτελεί μόνο 2% του συνόλου των καρκίνων που εκδηλώνονται κάθε χρόνο.

Ποια είναι τα συμπτώματα του καρκίνου του παγκρέατος:

Ο καρκίνος παγκρέατος θεωρείται ως "σιωπηλή νόσος" διότι αρχικά δεν προκαλεί συμπτώματα. Με την αύξηση του όγκου τα συμπτώματα εμφανίζονται:

1. Πόνος στο πάνω μέρος της κοιλιάς και της πλάτης
2. Ίκτερος με κίτρινη χροιά του δέρματος, των ματιών, τα ούρα χρώματος σκούρου καφέ και τα κόπρανα άχρωμα: Εάν ο όγκος επεκταθεί σε σημείο που να αποφράσσει τα χοληφόρα αγγεία, διακόπτεται η ελεύθερη ροή της χολής προς τον πεπτικό σωλήνα.
3. Αδυναμία: Τα καρκινικά κύτταρα καταναλώνουν τα θρεπτικά στοιχεία με αποτέλεσμα ο οργανισμός να στερείται βασικών στοιχείων και ενέργειας γεγονός που οδηγεί σε αδυναμία και απώλεια βάρους

4. Ανορεξία

5. Απώλεια βάρους: Η απώλεια βάρους προέρχεται όχι μόνο από την ανορεξία αλλά και από το γεγονός ότι το πάγκρεας δεν παράγει κανονικά τα ένζυμα που συμβάλλουν στην πέψη. Έτσι ο ασθενής δεν μπορεί να απορροφήσει τα διατροφικά στοιχεία που χρειάζεται, παρουσιάζει υποσιτισμό και χάνει βάρος

6. Αναγούλες και εμετοί: Ο όγκος μπορεί να προκαλεί συμπίεση του πεπτικού σωλήνα στο επίπεδο του δωδεκαδάκτυλου και του λεπτού εντέρου

7. Κατάθλιψη: Η κατάθλιψη μπορεί κάποτε να είναι το πρώτο σύμπτωμα της νόσου. Βέβαια οι περισσότερες περιπτώσεις κατάθλιψης οφείλονται σε άλλους λόγους

Πρέπει να τονίσουμε ότι τα πιο πάνω σημεία και συμπτώματα μπορεί να προκληθούν και από άλλους λόγους. Εάν κάποιος παρουσιάζει κάποιο από αυτά, δεν σημαίνει ότι πάσχει από καρκίνο παγκρέατος. Η παρουσία τέτοιων σημείων ή συμπτωμάτων επιβάλλει εξέταση από γιατρό.

Τι προκαλεί τον καρκίνο του παγκρέατος;

Κανένας δεν γνωρίζει σήμερα τι ακριβώς προκαλεί τον καρκίνο παγκρέατος. Υπάρχουν μερικοί παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για τη νόσο.

Οι εν λόγω παράγοντες περιλαμβάνουν την αύξηση της ηλικίας (ο καρκίνος αυτός είναι συχνότερος σε άτομα άνω των 60 ετών), το άρρεν φύλο (η νόσος είναι συχνότερη στους άνδρες), το κάπνισμα, ο διαβήτης, η χρόνια παγκρεατίτιδα, το οικογενειακό ιστορικό.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι που έχουν τέτοιους παράγοντες, θα παρουσιάσουν τη νόσο. Επίσης άνθρωποι που δεν έχουν παράγοντες κινδύνου, μπορούν να προσβληθούν από τον καρκίνο αυτό. (πηγή: Γ. Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αθηνών «Άγιος Σάββας»)

Αντιμετώπιση:

Η ERCP (Ενδοσκοπική Παλίνδρομη Χολάγγειο-Παγκρεατογραφία) είναι η εξέταση που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση και αντιμετώπιση παθήσεων των χοληφόρων και του παγκρέατος, με την βοήθεια του ενδοσκοπίου και της ακτινοσκόπησης. Σήμερα η ERCP έχει αντικαταστήσει πολλές από τις χειρουργικές επεμβάσεις που γίνονταν παλαιότερα για τα νοσήματα των χοληφόρων και του παγκρέατος. (πηγή: Επαγγελματική Ένωση Γαστρεντερολόγων Ελλάδας)

ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ ! ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ! ΠΡΟΛΑΒΕ!

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕ ΤΟΥΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΤΑΜΠΟΥ & ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ!

ΓΙΑΤΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΝΙΚΙΕΤΑΙ ΟΤΑΝ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΙΝΕΙ ΕΓΚΑΙΡΑ!



ΕΚ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΕΩΣ

ΤΟΥ Γ.Ν.ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ