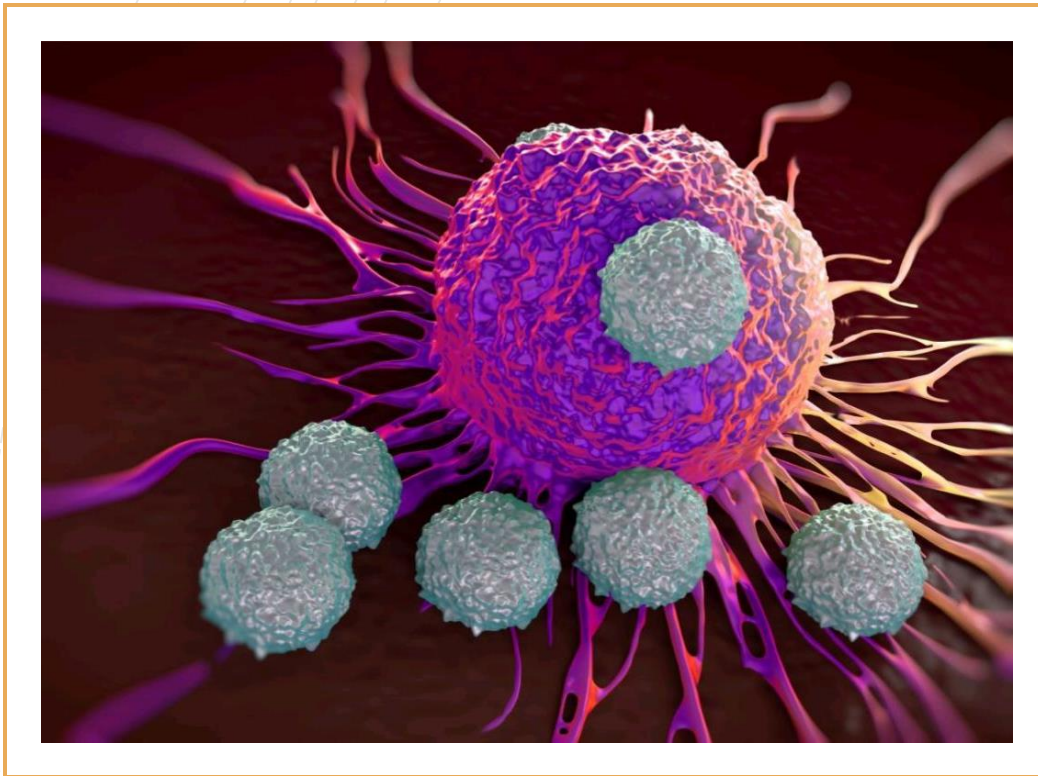


4 Φεβρουαρίου

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**

Εκπαιδευτήρια «Νέα Παιδεία»
Όμιλος Δημοσιογραφίας «e paideia
news», Μαρούλα Σουρούνη

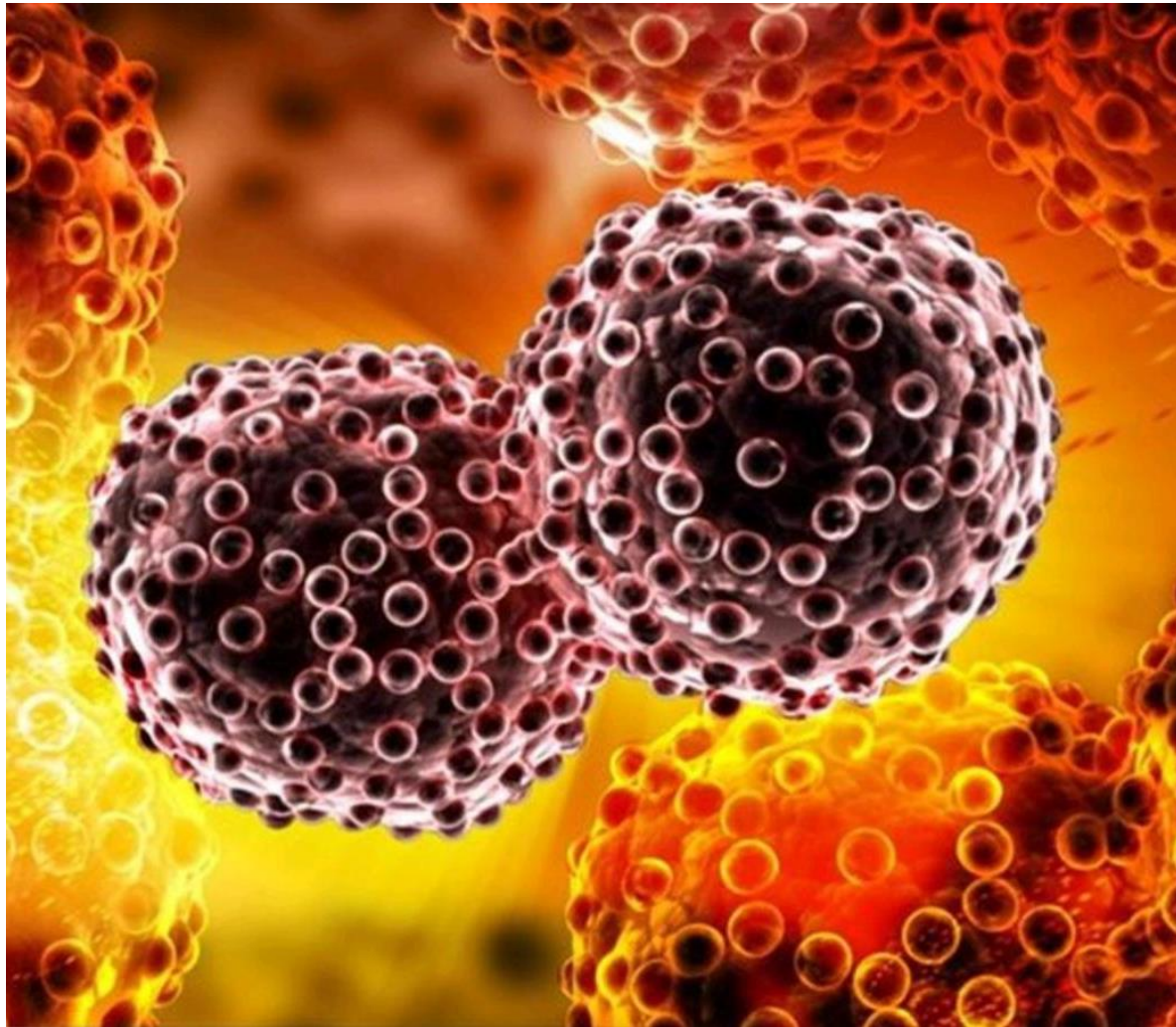




Τι είναι Καρκίνος

Ο καρκίνος είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ομάδα περισσότερων από 200 είδη ασθενειών που επηρεάζουν συγκεκριμένα όργανα και ιστούς του σώματός μας.

Ο καρκίνος είναι μια αρρώστια των κυττάρων.



Τι προκαλεί καρκίνο

Οι ορμόνες, στοιχεία του ανοσοποιητικού μας συστήματος και κληρονομικές αλλαγές στο γενετικό υλικό ενός κυττάρου, είναι παράγοντες που μπορούν να παίξουν ρόλο στην ανάπτυξη του καρκίνου. Ωστόσο μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό των καρκίνων προκαλούνται από ένα και μοναδικό «ελαττωματικό» γονίδιο.

Είδη καρκίνου

- Καρκίνος του μαστού
- Καρκίνος του γαστρεντερικού
- Καρκίνος ουρογεννητικού
- Γυναικολογικός καρκίνος
- Βασιλοκυτταρικός καρκίνος
- Καρκίνος πνεύμονα



Θεραπεία



Ο σχεδιασμός της θεραπείας εμπλέκει την συνάντηση διαφόρων ειδικών που αποκαλείται ογκολογικό συμβούλιο.

Σε αυτή την συνάντηση θα συζητηθεί ο σχεδιασμός της θεραπείας.

Ανάλογα με τον ιστολογικό τύπο, το στάδιο του καρκίνου, την ηλικία, τη γενική κατάσταση του ασθενούς οι θεραπευτικές επιλογές είναι:

- Τοπική παρέμβαση με χειρουργείο ή ακτινοβολία
- Συστηματικές θεραπείες με φάρμακα που επιδρούν σε όλο τον οργανισμό όπως η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία και οι στοχευμένες θεραπείες.

Μερικές φορές η καλύτερη επιλογή είναι ο συνδυασμός αυτών των θεραπειών.

Η πρόληψη του καρκίνου είναι δυνατή

- Παραμείνετε λεπτός/ή
- Ασκηθείτε περισσότερο, καθίστε λιγότερο
- Αποφύγετε τα σακχαρούχα ποτά και τα πρόχειρα φαγητά
- Καταναλώνετε περισσότερες φυτικές τροφές
- Περιορίστε τα κόκκινα επεξεργασμένα κρέατα
- Περιορίστε την κατανάλωση των οινοπνευματώδων ποτών
- Περιορίστε το αλάτι και τα αλμυρά φαγητά
- Μην καταναλώνετε συμπληρώματα διατροφής για την πρόληψη του καρκίνου
- Μην καπνίζετε
- Κάντε μαστογραφία και τεστ Παπανικολάου
- Κάντε εξέταση για καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού
- Η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής είναι ευκολότερη όταν ζούμε, εργαζόμαστε και παίζουμε σε ένα περιβάλλον που υποστηρίζει υγιεινές συμπεριφορές.



Νέα ευρήματα για τον καρκίνο

- Νέο φάρμακο για τον καρκίνο εξόντωσε όλα τα είδη των όγκων

Τον Αύγουστο, Αμερικανοί ερευνητές ανακοίνωσαν ένα επαναστατικό φάρμακο που εξολοθρεύει όλους τους συμπαγής όγκος χωρίς να επηρεάζει τα υγιή κύτταρα.

Το νέο φάρμακο είναι γνωστό ως ΑΟΗ 1996 εδώ και 20 χρόνια.

Το φάρμακο στοχεύει μία καρκινική παραλλαγή μιας πρωτεΐνης που ονομάζεται πυρηνικό αντιγόνο πολλαπλασιαζόμενων κυττάρων. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως προκάλεσε τον θάνατο των καρκινικών κυττάρων χωρίς να διακόψει την αναπαραγωγή των υγιών βλαστοκυττάρων. Το νέο φάρμακο δοκιμάστηκε σε 70 διαφορετικά είδη καρκινικών κυττάρων και ήταν αποτελεσματικό σε όλες τις περιπτώσεις.

Το ΑΟΗ 1996 δοκιμάζεται τώρα σε κλινική δοκιμή φάσης 1 σε ανθρώπους.

- **Σύστημα τεχνητής νοημοσύνης εντοπίζει άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παγκρέατος**

Ένα νέο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης εντοπίζει τον καρκίνο του παγκρέατος έως και 3 χρόνια πριν. Η διεθνής επιστημονική ομάδα εκπαίδευσε έναν αλγόριθμο τεχνητής νοημοσύνης στα ιατρικά αρχεία 6,2 εκατομμύρια ανθρώπων από τη Δανία εκ των οποίων 24.000 είχαν διαγνωστεί με καρκίνο του παγκρέατος.

Στα ιατρικά αρχεία κάθε ασθένεια καταγράφεται με έναν κωδικό. Το μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης ανέλυσε τους συνδυασμούς αυτών των κωδικών και τον χρόνο εμφάνισής τους.

Συγκρίνοντας συγκεκριμένες παθήσεις που προηγήθηκαν του καρκίνου του παγκρέατος, ο αλγόριθμός έμαθε να εντοπίζει εκείνους που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο για τη νόσο. Ο γενετικός έλεγχος συνιστάται επί του παρόντος μόνο σε άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό ή σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό της νόσου.

Μαρτυρίες.....



«Την πρώτη φορά κοιτάς το γιατρό στα μάτια μόλις χαρακτηρίστηκες καρκινοπαθής και δεν μπορείς να διανοηθείς ότι αυτό πώς χθες αποκαλούσες κανονική ζωή θα επιστρέψει κάποτε στη θέση του. Μερικούς μήνες, αργότερα είσαι πια έμπειρο μέλος μιας κοινότητας που ανταλλάσσει χαμόγελα αλληλεγγύης στην αίθουσα αναμονής ακτινοθεραπείας και στους διαδρόμους της μονάδας χημειοθεραπείας. Έχεις μάθει να σκέφτεσαι διαφορετικά. Δυόμιση χρόνια μετά τη διάγνωση το μέσα μου επαναστάτησε. Ήθελα να πιστέψω ότι ο καρκίνος ήταν πίσω μου.

Αν το έχω πιστέψει ποια; το προσπαθώ κάθε μέρα.

Αν φοβάμαι; ναι φυσικά-αλλά φοβάμαι και όταν περνάω ένα μεγάλο δρόμο.

Αν θα ξεχάσω την εμπειρία του καρκίνου; ούτε μπορώ, καθώς η ανάμνησή του είναι χαραγμένη στο σώμα μου, αλλά ούτε και θέλω. Θέλω η εμπειρία του να εξακολουθεί να με εφοδιάζει καθημερινά με την ευγνωμοσύνη που έμαθα να νιώθω για τα απλά πράγματα με την ικανότητα να διακρίνω τα σημαντικά από τα άλλα με την επίγνωση ότι αξίζει να φροντίζω τον εαυτό μου»



SHARE YOUR EXPERIENCE

«Νόσησα πριν από περίπου 2,5 χρόνια με προχωρημένο καρκίνο του μαστού. Ξεκίνησα με ένα πολύ υψηλό ποσοστό επικινδυνότητας. Έκανα χημειοθεραπείες στη συνέχεια αμφοτερόπλευρη μαστεκτομή, ακτινοβολίες και τώρα κάνω ορμονοθεραπεία. Όταν ο γιατρός μου είπε ότι έχω καρκίνο του είπα: τι μου λες; εγώ έχω ένα μωρό. Τι μου λες ότι έχω καρκίνο; και εκείνος απάντησε: καλά δεν σου είπα ότι θα πεθάνεις. Θα το δεις να μεγαλώνει.

Τώρα όταν μπαίνω στο νοσοκομείο για θεραπείες βλέπω τις άλλες γυναίκες πώς με κοιτάνε και πόσο έχουν ανάγκη να με δούνε. Να δουν ότι είμαι καλά. Κανένας ψυχολόγος δεν μπορεί να το κάνει αυτό.

Το πρώτο σοκ είναι αυτό όταν μαθαίνεις πως έχεις καρκίνο. Δεν θα το ξεχάσω αυτό εκείνη τη μέρα. Στην αρχή έχεις το φόβο του θανάτου, νομίζεις ότι θα πεθάνεις. Με τον καιρό μπαίνεις στη λογική ότι πρέπει να κάνεις ότι σου λένε οι γιατροί, προσηλωμένη στο στόχο σου.

τώρα πια δεν μπορώ να πω ότι δεν το σκέφτομαι αλλά όχι σε καθημερινή βάση, όταν πια έχω μόνο τις εξετάσεις μου, τον έλεγχο.

Κατά τα άλλα μπορώ να πω ότι έχω ενταχθεί ξανά στη ζωή, νιώθω φυσιολογική, εργάζομαι... απλά έχω χάσει λίγο την ανεμελιά μου και έχω ένα φόβο, μην επανέλθει.

Αυτό δεν φεύγει νομίζω!