Πώς μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;

Ο καρκίνος αποτελεί συχνή αιτία θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα όμως με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας περίπου 1 στις 3 περιπτώσεις καρκίνου μπορεί να προληφθεί.

Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τις πρακτικές εκείνες που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου:

1. Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους. Πάνω από 60% των ατόμων στις δυτικές χώρες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Τα περιττά κιλά αυξάνουν τις πιθανότητες για διάφορους τύπους καρκίνου, όπως του οισοφάγου, του παγκρέατος, του παχέος εντέρου, των νεφρών και του θυρεοειδούς αδένα. Έχει υπολογιστεί ότι αν κάθε ενήλικας στις ΗΠΑ μειώσει τον δείκτη μάζας σώματος κατά 1%, αυτό θα μπορούσε να μειώσει τον αριθμό νέων περιπτώσεων καρκίνου ως και 100.000.

2. Μείωση κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει συνδεθεί με υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου παχέος εντέρου και στομάχου. Το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο συνιστά όχι περισσότερη από 1 μερίδα την εβδομάδα.

3. Χρήση αντιηλιακού. Η συχνή και μακρόχρονη έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει καρκίνο δέρματος. Οι περισσότερες περιπτώσεις είναι ιάσιμες αν εντοπιστούν και αντιμετωπιστούν έγκαιρα, αλλά μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή αν εξαπλωθούν και σε άλλα όργανα του σώματος. Το αντιηλιακό με παράγοντα προστασίας SPF 30 ή μεγαλύτερο βοηθάει στην πρόληψη.

4. Συχνή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Τα λαχανικά και φρούτα μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή μιας σειράς καρκίνων, όπως στο στόμα, στον τράχηλο, την τραχεία και στον οισοφάγο. Αυτές οι τροφές έχουν ουσίες που βοηθούν τα κύτταρα να αποτρέψουν βλάβες που μπορούν να οδηγήσουν αργότερα σε καρκίνο. Θα πρέπει να λαμβάνουμε τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

5. Μείωση κατανάλωσης ζάχαρης. Τα τρόφιμα ή ποτά με πολλή ζάχαρη τείνουν να έχουν περισσότερες θερμίδες. Εάν τα τρώμε συχνά, είναι πιο πιθανό να λάβουμε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνουμε σε μια μέρα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία και έτσι να αυξηθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου. Επίσης, οδηγεί σε υπερινσουλιναιμία που επάγει καρκινικά μονοπάτια.

6. Εμβολιασμός έναντι HPV και ιού ηπατίτιδας Β. Ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) συχνά μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω των σεξουαλικών επαφών. Αποτελεί αιτία καρκίνου τραχήλου της μήτρας στις γυναίκες και επίσης μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του κόλπου, του πέους, του πρωκτού και του στόματος. Τα κορίτσια μπορούν να κάνουν το εμβόλιο μεταξύ 9 και 26 ετών και τα αγόρια από 9 έως 21 ετών. Η χρήση προφυλακτικού μπορεί επίσης να μειώσει τις πιθανότητες προσβολής από HPV. Τα άτομα που έχουν τον ιό της ηπατίτιδας Β έχουν 100 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του ήπατος. Και όσοι έχουν χρόνια ηπατικά προβλήματα, αρκετούς σεξουαλικούς συντρόφους ή μοιράζονται βελόνες για χρήση ναρκωτικών έχουν υψηλό κίνδυνο να προσβληθούν από ηπατίτιδα Β, μαζί με τα άτομα που εργάζονται σε επαφή με ανθρώπινο αίμα. Αλλά ο έγκαιρος εμβολιασμός μπορεί να αποτρέψει τη μόλυνση.

7. Συστηματική άσκηση. Τα άτομα που ασκούνται συστηματικά είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού ή της μήτρας. Με την καθημερινή σωματική δραστηριότητα το σώμα χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια και αποτρέπει τη συσσώρευση ορισμένων ορμονών και ουσιών που συνδέονται με καρκινογένεση. Η άσκηση βοηθάει φυσικά στην αντιμετώπιση και άλλων προβλημάτων υγείας, όπως σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις.

8. Διακοπή καπνίσματος. Αν και το ποσοστό των ανθρώπων που καπνίζουν καθημερινά σε ΗΠΑ και Ευρώπη έχει μειωθεί από περισσότερο από 40% σε σχέση με τη δεκαετία του 1960 σε περίπου 10%, ο καπνός εξακολουθεί να είναι η πρώτη τροποποιήσιμη αιτία θανάτου καθώς οδηγεί σε καρκίνο αλλά και καρδιαγγειακά προβλήματα.

9. Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πεπτικού συστήματος, όπως οισοφάγου, στομάχου, ήπατος και παχέος εντέρου, καθώς και καρκίνου του μαστού. Οι άνδρες δεν πρέπει να πίνουν περισσότερα από δύο ποτά την ημέρα και οι γυναίκες πρέπει να περιορίζονται σε ένα.

10. Προληπτικοί έλεγχοι. Όσο πιο γρήγορα εντοπιστούν προειδοποιητικά σημάδια καρκίνου, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες ανάρρωσης. Μια ποικιλία προληπτικών εξετάσεων είναι διαθέσιμη για διαφόρους τύπους καρκίνου στις μέρες μας, όπως μαστογραφία για καρκίνο μαστού, κολονοσκόπηση για καρκίνο παχέος εντέρου, μέτρηση PSA για καρκίνο προστάτη ή έλεγχος σπίλων για τον καρκίνο του δέρματος.