

Οι αληθινές αιτίες του καρκίνου

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Ο καρκίνος είναι μία από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Δεν είναι μία ασθένεια - υπάρχουν πάνω από 100 διαφορετικές μορφές



8% οφείλεται στην κακή διατροφή (λ.χ. ελλιπής κατανάλωση φρούτων/λαχανικών, υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του)



20% οφείλεται στο κάπνισμα



4% οφείλεται σε έκθεση σε χημικές ουσίες στον χώρο εργασίας (κυρίως αμίαντο)



10% οφείλεται σε χρόνιες λοιμώξεις (ηπατίτιδες Β και C, HPV, ελικοβακτηρίδιο πυλωρού)

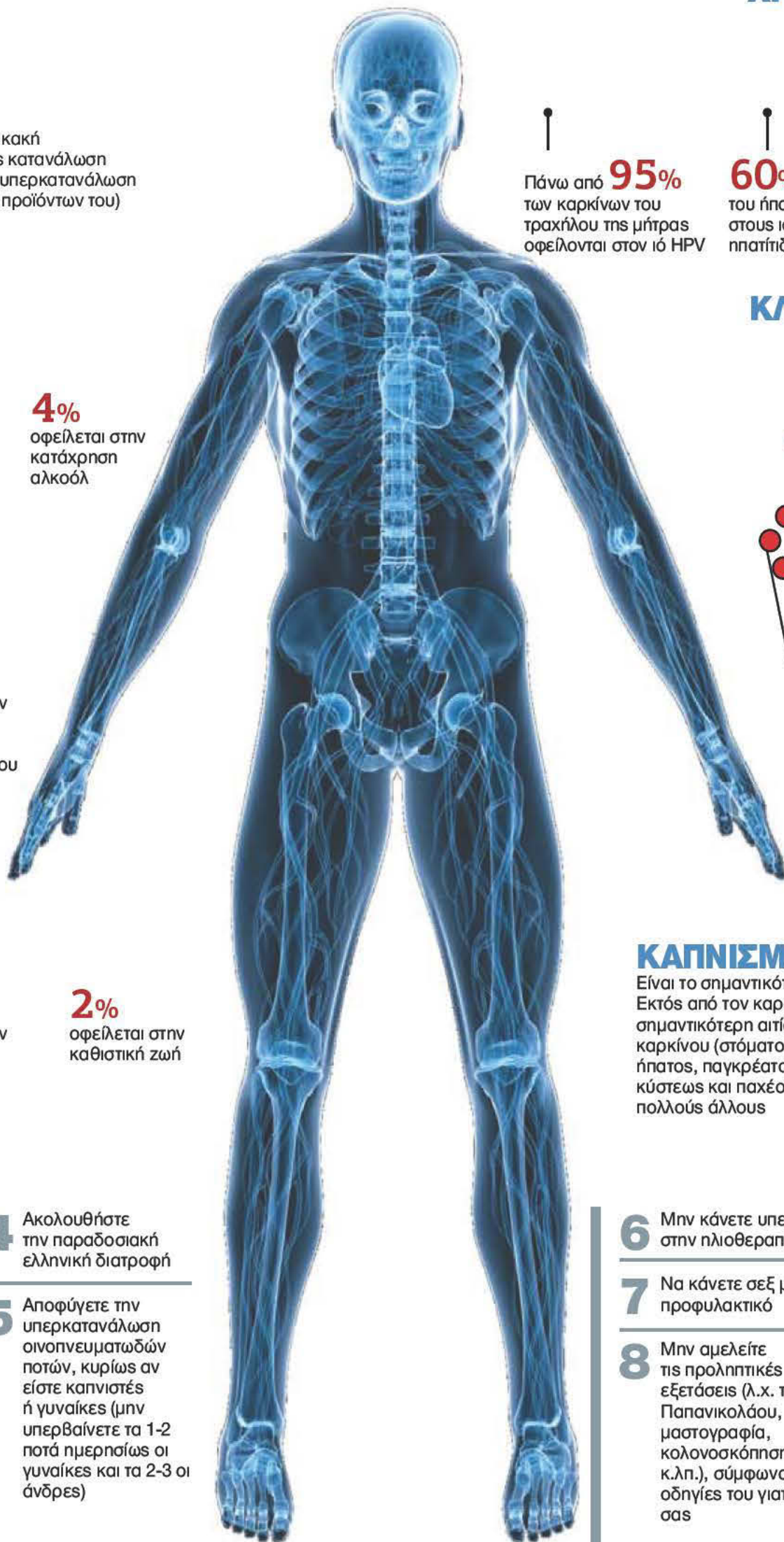
5% οφείλεται στην παχυσαρκία

4% οφείλεται στην κατάχρηση αλκοόλ

3% οφείλεται στην έκθεση στην υπερϊώδη ακτινοβολία του ηλίου

2% οφείλεται στην ιονίζουσα ακτινοβολία

2% οφείλεται στην καθιστική ζωή



ΧΡΟΝΙΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Πάνω από **95%** των καρκίνων του τραχήλου της μήτρας οφείλονται στον ιό HPV

60% των καρκίνων του ήπατος οφείλονται στους ιούς της ηπατίτιδας Β και C

70% των καρκίνων του στομάχου οφείλονται στο ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού

ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

5%-10% όλων των καρκίνων είναι κληρονομούμενοι

1,7% των καρκίνων του πνεύμονος είναι κληρονομούμενοι

5%-10% των καρκίνων του μαστού είναι κληρονομούμενοι

5% των καρκίνων του παχέος εντέρου είναι κληρονομούμενοι

5%-10% των καρκίνων του προστάτη είναι κληρονομούμενοι

10% των καρκίνων των ωοθηκών είναι κληρονομούμενοι

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Είναι το σημαντικότερο καρκινογόνο για τον άνθρωπο. Εκτός από τον καρκίνο του πνεύμονος, είναι η σημαντικότερη αιτία για τουλάχιστον άλλες 10 μορφές καρκίνου (στόματος, λάρυγγα, φάρυγγα, οισοφάγου, ήπατος, παγκρέατος, στομάχου, νεφρού, ουροδόχου κύστεως και παχέος εντέρου) ενώ εμπλέκεται και σε πολλούς άλλους

ΤΙ ΝΑ

- Μην καπνίζετε και μην εισπνέετε τους καπνούς των άλλων
- Εντάξτε το περπάτημα στην καθημερινότητά σας, τουλάχιστον επί 30 λεπτά
- Διατηρήστε το βάρος σας στα κανονικά για το ανάστημά σας επίπεδα

- Ακολουθήστε την παραδοσιακή ελληνική διατροφή
- Αποφύγετε την υπερκατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, κυρίως αν είστε καπνιστές ή γυναίκες (μην υπερβαίνετε τα 1-2 ποτά ημερησίως οι γυναίκες και τα 2-3 οι άνδρες)

- Μην κάνετε υπερβολές στην πλιοθεραπεία
- Να κάνετε σεξ με προφυλακτικό
- Μην αμελείτε τις προληπτικές εξετάσεις (λ.χ. τεστ Παπανικολάου, μαστογραφία, κολοноσκόπηση κ.λπ.), σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας

- Να κάνετε τα εμβόλια για την ηπατίτιδα Β και τους ιούς HPV, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας
- Διδάξτε στα παιδιά σας έναν τρόπο ζωής ασπίδα στον καρκίνο

ΠΗΓΕΣ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Εθνικό Ίδρυμα Καρκίνου (ΗΠΑ), Πανεπιστήμιο Johns Hopkins, Πανεπιστήμιο Harvard