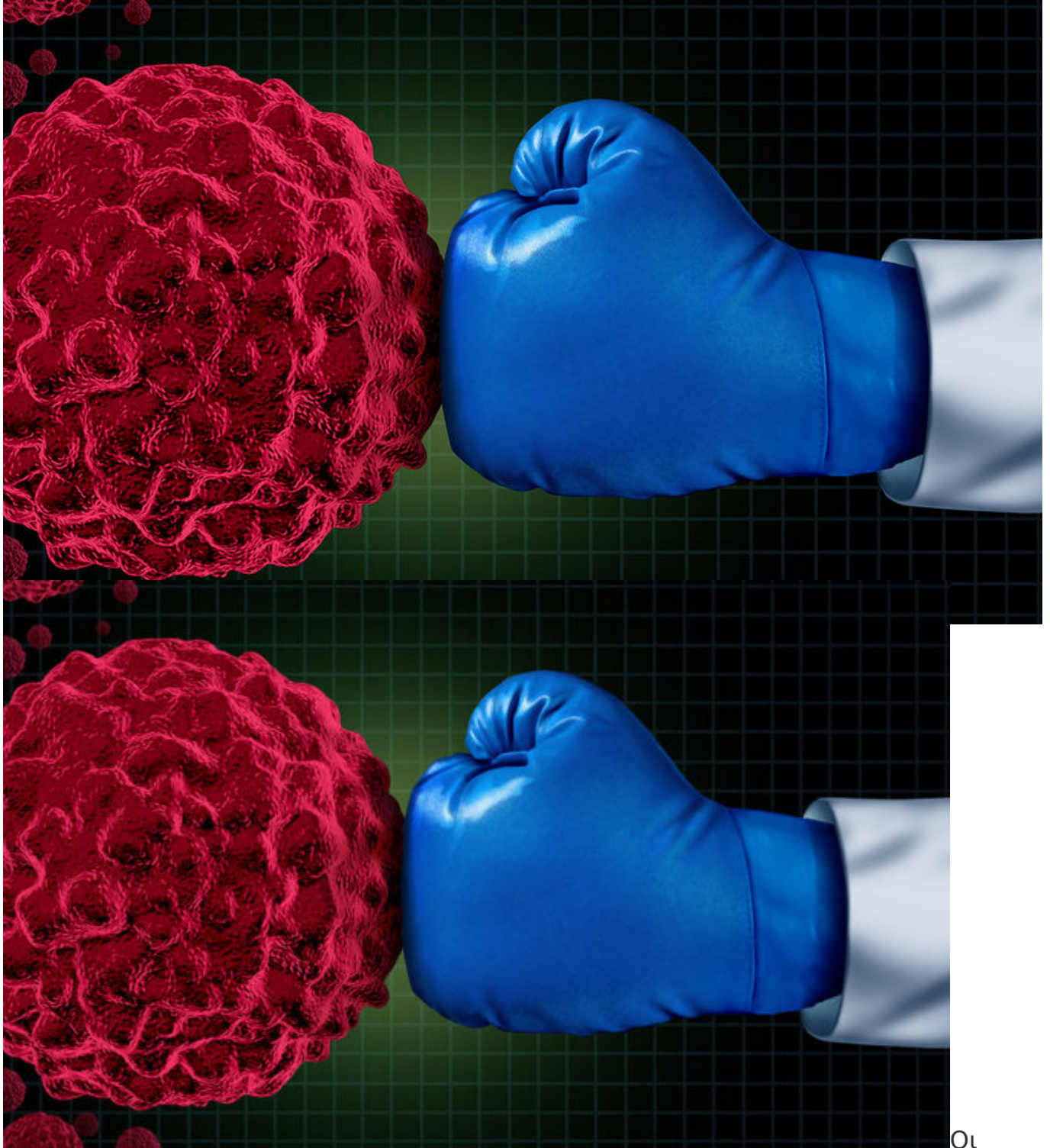


18 Δεκεμβρίου 2016

# Τρεις «αθόρυβες» μορφές καρκίνου: Πιθανότητες & πώς να προφυλαχθείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



01

περισσότεροι γνωρίζουν ότι η κολονοσκόπηση, η μαστογραφία και η αποφυγή του καπνίσματος, είναι τα βασικά μέτρα πρόληψης έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού και των πνευμόνων, αντίστοιχα.

Γνωρίζετε όμως ότι τα επίμονα έλκη στο στόμα, ο ανεξήγητος πυρετός και οι πόνοι στις αρθρώσεις ή η δυσφορία κατά τη διάρκεια του σεξ, μπορεί επίσης να αποτελούν σημάδια καρκίνου του στόματος, του αίματος ή του ενδομητρίου;

Καρκίνος του στόματος

Πιθανότητες: 1 στις 98, με τις διαγνώσεις να κορυφώνονται μεταξύ των ηλικιών 55 και 65. Ο καρκίνος του στόματος είναι συχνά θανατηφόρος επειδή πολλοί άνθρωποι αγνοούν τα συμπτώματα.

Πρόληψη

Απευθυνθείτε σε οδοντίατρο ή στοματολόγο μόλις εντοπίσετε οποιαδήποτε πληγή στο στόμα ή τα χείλη σας, που δεν υποχωρεί εντός 2 εβδομάδων. Οποιαδήποτε αλλαγή χρώματος, επίμονος πόνος, ευαισθησία ή μούδιασμα στο στόμα και τα χείλη χρήζει επίσης ιατρικής διερεύνησης. Περίπου το 75% των καρκίνων του στόματος προκαλούνται από το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.

Λευχαιμία

Πιθανότητες: Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι πρόκειται για ασθένεια που αφορά τα παιδιά, όμως τα περισσότερα περιστατικά εντοπίζονται στις ηλικίες μεταξύ 55 και 74.

Πρόληψη

Αν είστε χλωμοί, κάνετε εύκολα μώλωπες στο δέρμα ή τα ούλα σας ματώνουν συχνότερα από το φυσιολογικό, απευθυνθείτε στο γιατρό. Άλλα ανησυχητικά συμπτώματα είναι η υπερβολική κόπωση, ο ανεξήγητος πυρετός και οι πόνοι στα οστά και τις αρθρώσεις. Αποφεύγετε επίσης τις περιττές αξονικές τομογραφίες, οι οποίες ναι μεν αποτελούν σημαντικό διαγνωστικό εργαλείο, αλλά έχουν πολύ υψηλή ακτινοβολία. Οι ερευνητές τονίζουν ότι το ένα τρίτο των αξονικών τομογραφιών θα μπορούσαν να αποφευχθούν.

Καρκίνος του ενδομητρίου

Πιθανότητες: 1 στις 40. Πρόκειται για τον τέταρτο πιο συχνό τύπο καρκίνου στις γυναίκες με το 90% των περιπτώσεων να αφορούν όσες είναι άνω των 50. Οι παχύσαρκες γυναίκες έχουν διπλάσιες έως τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν τη νόσο, καθώς το λίπος αυξάνει τα επίπεδα των οιστρογόνων και άλλων ορμονών, οι οποίες διεγείρουν την ανάπτυξη μη φυσιολογικών κυττάρων.

Πρόληψη

Αν παρατηρήσετε ασυνήθιστη αιμορραγία, απευθυνθείτε στο γιατρό σας. Πάνω από το 80% των καρκίνων του ενδομητρίου εντοπίζονται σε πρώιμο στάδιο και τυγχάνουν πιο αποτελεσματικής αντιμετώπισης. Αν δείτε αίμα ενώ είστε στο στάδιο της εμμηνόπαυσης ή μεταξύ των περιόδων σας ή νιώθετε πόνο στην πυελική χώρα, ενημερώστε αμέσως το γιατρό σας. Οι γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό της νόσου πρέπει να υποβάλλονται σε ετήσιο ιατρικό έλεγχο μετά τα 30. Οι γυναίκες που κάνουν συστηματική άσκηση και διατηρούν υγιές βάρος μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες έως και κατά 52%. Σουηδική μελέτη έδειξε ότι η λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου μετά την εμμηνόπαυση αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου κατά 70%, ενώ τα συμπληρώματα ασβεστίου μειώνουν τον κίνδυνο στο μισό. Οι ειδικοί συστήνουν στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες να καταναλώνουν έως και 1.000 mg ασβεστίου την ημέρα και 1.200 mg μετά την ηλικία των 70.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)