

1 Μαΐου 2017

Έτσι θα προλάβετε τον καρκίνο του παχέος εντέρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Περίπου

10.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί κάθε χρόνο εάν οι μισοί ενήλικες άκουγαν τη συμβουλή του γιατρού τους να κάνουν προληπτική κολonosκόπηση. Οι αριθμοί είναι σοκαριστικοί και αποκαλύπτουν την τεράστια σημασία της πρόληψης: Σύμφωνα με στοιχεία από το

γαλλικό εθνικό ινστιτούτο πρόληψης καρκίνου (INCa), το ένα τρίτο των ασθενών με διαγνωσμένο καρκίνο του εντέρου έχει προσδόκιμο επιβίωσης μόλις έξι μήνες. Αν όμως η νόσος διαγνωστεί έγκαιρα, το ποσοστό της ίασης μπορεί να φτάσει έως και στο 90% των περιπτώσεων. Η κολonosκόπηση είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης και σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες όλοι οι άντρες και γυναίκες άνω των 50 ετών θα πρέπει να κάνουν την εξέταση αυτή στο πλαίσιο της πρόληψης, ενώ αν υπάρχει ιστορικό ή παράγοντες κινδύνου ο γιατρός που σας παρακολουθεί θα σας συστήσει τότε θα πρέπει να ξεκινήσετε.

Στην Ελλάδα κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται περίπου 5.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου και 1.500 άνθρωποι πεθαίνουν από την ασθένεια αυτή. Η έγκαιρη διάγνωση θα μπορούσε να μειώσει κατά 80% τους θανάτους από τη συγκεκριμένη μορφή θανάτου.

Γιατί θα πρέπει να κάνετε κολonosκόπηση;

Όταν διαγνωστεί έγκαιρα, ο καρκίνος του παχέος εντέρου μπορεί να αντιμετωπιστεί στο 90% των περιπτώσεων. Εάν όμως κάνει μετάσταση στους λεμφαδένες κοντά στο έντερο, οι πιθανότητες ίασης μειώνονται στο 70% και αν γίνει μετάσταση σε άλλα όργανα οι πιθανότητες ίασης μειώνονται στο 13%. Οι αριθμοί μιλάνε ξεκάθαρα: Η κολonosκόπηση πραγματικά μπορεί να σώσει τη ζωή σας.

Πώς γίνεται η κολonosκόπηση;

Η κολonosκόπηση συστήνεται ως προληπτική εξέταση σε όλους τους ανθρώπους άνω των 50 ετών, μία φορά και μετά επανάληψη σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Η εξέταση αυτή συνταγογραφείται και μπορείτε να την κάνετε σε νοσοκομείο ή σε ιδιώτη γαστρεντερολόγο. Παρότι είναι μια εξέταση που όλοι θεωρούμε “άβολη” γίνεται με μέθη και δεν πονάει ούτε έχει κάποια παρενέργεια. Δεδομένου, δε, πως πρόκειται για μια προληπτική εξέταση που πραγματικά μπορεί να σώσει τη ζωή μας, αξίζει να πάρουμε την απόφαση να την κάνουμε άμεσα.

Η κολonosκόπηση είναι εξαιρετικά ασφαλής εξέταση, με μηδενικό σχεδόν ποσοστό παρενεργειών. Μάλιστα με τα τελευταίου τύπου κολonosκόπια και με τη χρήση μέθης, η διαδικασία, ανάλογα και από την ανατομική του εντέρου για τον καθένα ξεχωριστά, διαρκεί από 15 έως 30 λεπτά.

Πότε επιβάλλεται να γίνει κολonosκόπηση;

Την απάντηση σε αυτό θα τη δώσει ο γαστρεντερολόγος σας. Η ηλικία παίζει ρόλο και συστήνεται σε όλους άνω των πενήντα, εφόσον είναι ασυμπτωματικοί και δεν έχουν ιστορικό ορθοπρωκτικής πάθησης. Άνθρωποι με προσωπικό ή οικογενειακό ιστορικό καρκίνου (ορθοπρωκτικού, των ωοθηκών, της μήτρας, του μαστού), με καλοήθεις ορθοπρωκτικούς πολύποδες, ελκώδη κολίτιδα ή νόσο του Chron, θα πρέπει να ξεκινήσουν νωρίτερα τις προληπτικές εξετάσεις.

Μπορούμε να μειώσουμε τις πιθανότητες για καρκίνο του εντέρου;

Ναι, οι δικές μας συνήθειες παίζουν ρόλο στην πρόληψη. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει την επίδραση της διατροφής στην εκδήλωση της νόσου. Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, σε δημητριακά και όσπρια και σε άπαχες πρωτεΐνες μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες για καρκίνο του εντέρου. Η φυσική δραστηριότητα είναι επίσης σημαντική καθώς συμβάλει στον έλεγχο του βάρους, καθώς η παχυσαρκία σχετίζεται επίσης με αυτό τον τύπο του καρκίνου.

Πηγή: capital.gr