

## Φροντίδα μετά τον καρκίνο: Οι καθοριστικές κινήσεις που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο αριθμός των επιβιωσάντων από καρκίνο αυξάνεται συνεχώς, με τουλάχιστον 180.000 να καταγράφονται στη χώρα μας την τελευταία 5ετία. Ο κύριος Ευάγγελος Φιλόπουλος, πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας εξηγεί πώς μπορούμε, ως άτομα ή ομάδες, να συμβάλλουμε στην καταπολέμηση της νόσου



Η πρόληψη αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά όπλα της επιστήμης ενάντια στον καρκίνο. Η πρωτογενής πρόληψη εστιάζει στην αποφυγή καρκινογόνων παραγόντων που είναι γνωστοί, π.χ. το κάπνισμα, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο, αλλά και στη θωράκιση μέσω των εμβολιασμών, π.χ. για την ηπατίτιδα ή τον HPV. Η δευτερογενής πρόληψη, εφόσον η νόσος εντοπιστεί σε πρώιμη φάση με ειδικές εξετάσεις, μπορεί να έχει εξαιρετικά θεραπευτικά αποτελέσματα.

Παρά ταύτα, ο καρκίνος μπορεί να συμβεί και να οδηγήσει σε οικονομική καταστροφή οικογένειες, τοπικές κοινωνίες και γενικότερα να έχει αντίκτυπο στην εθνική οικονομία. Η σύγχρονη ιατρική έχει μετατρέψει τον καρκίνο σε χρόνια νόσο, ωστόσο δεν έχει εξαλείψει τις πιθανότητες υποτροπών.

Ο αριθμός των επιβιωσάντων από καρκίνο αυξάνει ραγδαίως. Τουλάχιστον 180.000 άνθρωποι ζουν με ιστορικό καρκίνου την τελευταία 5ετία στην Ελλάδα. Παράλληλα, ο παιδικός καρκίνος εκδηλώνεται σε περίπου 320 ανηλικούς ετησίως, με το 75% αυτών να θεραπεύονται. Οι ανήλικοι ογκολογικοί ασθενείς αποτελούν ιδιαίτερη κατηγορία όπου διερευνώνται οι επιδράσεις της θεραπείας και η ψυχοκοινωνική κατάστασή τους στην ενήλικη ζωή τους.

Είναι κοινός τόπος ότι σήμερα η οικογένεια αδυνατεί πολλές φορές να στηρίξει τους ογκολογικούς ασθενείς της για ποικίλους λόγους, τόσο κατά τη θεραπεία όσο και στην επόμενη φάση, π.χ. λόγω εξασθένησης των οικογενειακών δεσμών, μετανάστευσης των νεότερων μελών, οικονομικών δυσχερειών. Πλέον προβάλλει

πιο επιτακτική από ποτέ η ανάγκη για δημιουργία δομών και δικτύων στήριξης των μακροχρόνια επιβιωσάντων ή των ασθενών με υποτροπή, δηλαδή η ανάγκη για «τριτογενή πρόληψη».

Η δυνατότητα απάλειψης δυσάρεστων σωματικών, ψυχικών ή κοινωνικών επιπτώσεων της νόσου αποτελεί μέρος στο «συνεχές της φροντίδας του καρκίνου», προσφέροντας τις σχετικές υπηρεσίες που διατηρούν την αξιοπρέπεια και την έλλειψη πόνου ή άλλων δυσάρεστων καταστάσεων ως τα δύσκολα τελικά στάδια. Γι' αυτό η πρόβλεψη, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση δομών και υπηρεσιών τριτογενούς πρόληψης για τους επιβιώσαντες από καρκίνο πρέπει να ενταχθούν στην ατζέντα του κράτους, της κυβέρνησης και των οργανωμένων κοινωνικών φορέων.

Είναι προφανές ότι η διαχείριση του καρκίνου δεν είναι θέμα μόνο της ιατρικής επιστήμης. Γνωρίζουμε πως δεν θα υπάρξει άμεσα το «μαγικό φάρμακο» που θα κάνει τον κάθε καρκίνο να εξαφανιστεί. Όμως, όλοι μπορούμε, ως άτομα ή ομάδες, να συμβάλλουμε στην καταπολέμηση της νόσου. Χρειάζεται η ενεργητική συμμετοχή των πολιτών όπως και η χάραξη και εφαρμογή των κατάλληλων πολιτικών από το κράτος. Ας ξεκινήσουμε ακολουθώντας τη βασική προτροπή της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας για να μειώσουμε τα κρούσματα και να αυξήσουμε την ποιότητα και ποσότητα της ζωής: Αλλάζουμε τρόπο ζωής και βιώνουμε την εμπειρία του εθελοντή στον αντικαρκινικό αγώνα για να μπορούμε να ζήσουμε καλύτερα.

Το θέμα δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *ygeiamou* #9 που κυκλοφόρησε με ΤΟ ΘΕΜΑ την Κυριακή 28/5

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)