

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

1. Μη καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα. Εάν αποτύχετε να διακόψετε το κάπνισμα, μην καπνίζετε παρουσία μη καπνιστών.
2. Αποφύγετε την παχυσαρκία.
3. Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα, σε καθημερινό επίπεδο.
4. Να τρώτε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά, να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζωικά λίπη.
5. Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση σε δύο ποτά την ημέρα εάν είστε άνδρας και ένα ποτό εάν είστε γυναίκα.
6. Πρέπει να φροντίζετε να αποφεύγετε την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι.
7. Να εφαρμόζετε αυστηρά τους κανονισμούς που στοχεύουν στην πρόληψη της έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες στο επαγγελματικό ή άλλο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της ιονίζουσας ακτινοβολίας.
8. Επισκεφθείτε το γιατρό εάν παρατηρήσετε: ένα εξόγκωμα, μία πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμη), μία κρεατοελιά που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή μία μη φυσιολογική αιμορραγία, προβλήματα που δεν υποχωρούν όπως βήχας, βραχνάδα, καούρα και δυσκολία στη κατάποση, ανεξήγητη αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης, ή ανεξήγητη απώλεια βάρους.
9. Γυναίκες 25 ετών και άνω, να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
10. Γυναίκες 50 ετών και άνω, να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.
11. Άτομα 50 ετών και άνω, να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του παχέος εντέρου με το test της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα (haemoccult Test) ή και με συνδυασμό με κολonosκόπηση.
12. Να συμμετέχετε σε προγράμματα εμβολιασμού για την μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ

ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΜΑΪΟΥ 2013

ΩΡΑ 8 μ.μ.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΑΣΤΗΡ ΠΑΤΡΑΣ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία - Παράρτημα Πατρών και η Ελληνική Εταιρεία Γηριατρικής Ογκολογίας διοργανώνουν εκδήλωση για το κοινό της πόλης μας με θέμα τον καρκίνο του μαστού και της μήτρας. Καταξιωμένοι επιστήμονες θα παρουσιάσουν τα νεώτερα δεδομένα στο θέμα της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης και το ακροατήριο θα έχει την ευκαιρία να θέσει ερωτήσεις για θέματα που σχετίζονται με αυτούς τους καρκίνους.

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου σώζουν ζωές. Είναι χρέος όλων μας να ενημερωνόμαστε και να αξιοποιούμε όλες τις πληροφορίες που μας δίνονται υπεύθυνα για τη διατήρηση της υγείας μας και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

Σας καλούμε στην εκδήλωση των Εταιρειών μας στις 29 Μαΐου, ώρα 8 μ.μ. στο ξενοδοχείο ΑΣΤΗΡ της Πάτρας, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Οι Πρόεδροι

Α. Χριστόπουλος
Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία
Παράρτημα Πατρών

Δ. Καρδαμάκης
Ελληνική Εταιρεία Γηριατρικής Ογκολογίας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΙ ΜΗΤΡΑΣ**

Προεδρείο: Α. Χριστόπουλος και Δ. Καρδαμάκης

8:00 μ.μ.

Χαιρετισμοί

8:15 μ.μ.

Καρκίνος μαστού

Παράγοντες κινδύνου και έγκαιρη διάγνωση

Φ. Καρβελάς, Χειρουργός, Διευθυντής ΕΣΥ,
Νοσοκομείο ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Πάτρα

8:30 μ.μ.

Καρκίνος τραχήλου μήτρας

Έγκαιρη διάγνωση και εμβόλιο

Γ. Αντωνάκης, Μαιευτήρας Γυναικολόγος,
Αν. Καθηγητής, ΠΓΝ Πατρών

8:45 μ.μ.

Καρκίνος στις ηλικιωμένες γυναίκες

Ιδιαιτερότητες στη διάγνωση και στη θεραπεία

Μ. Πομώνη, Ακτινοθεραπευτής Ογκολόγος,
ΚΥ Βαρθολομιού & ΠΓΝ Πατρών

9:00 μ.μ.

Συζήτηση

9:30 μ.μ.

Συμπεράσματα - Λήξη