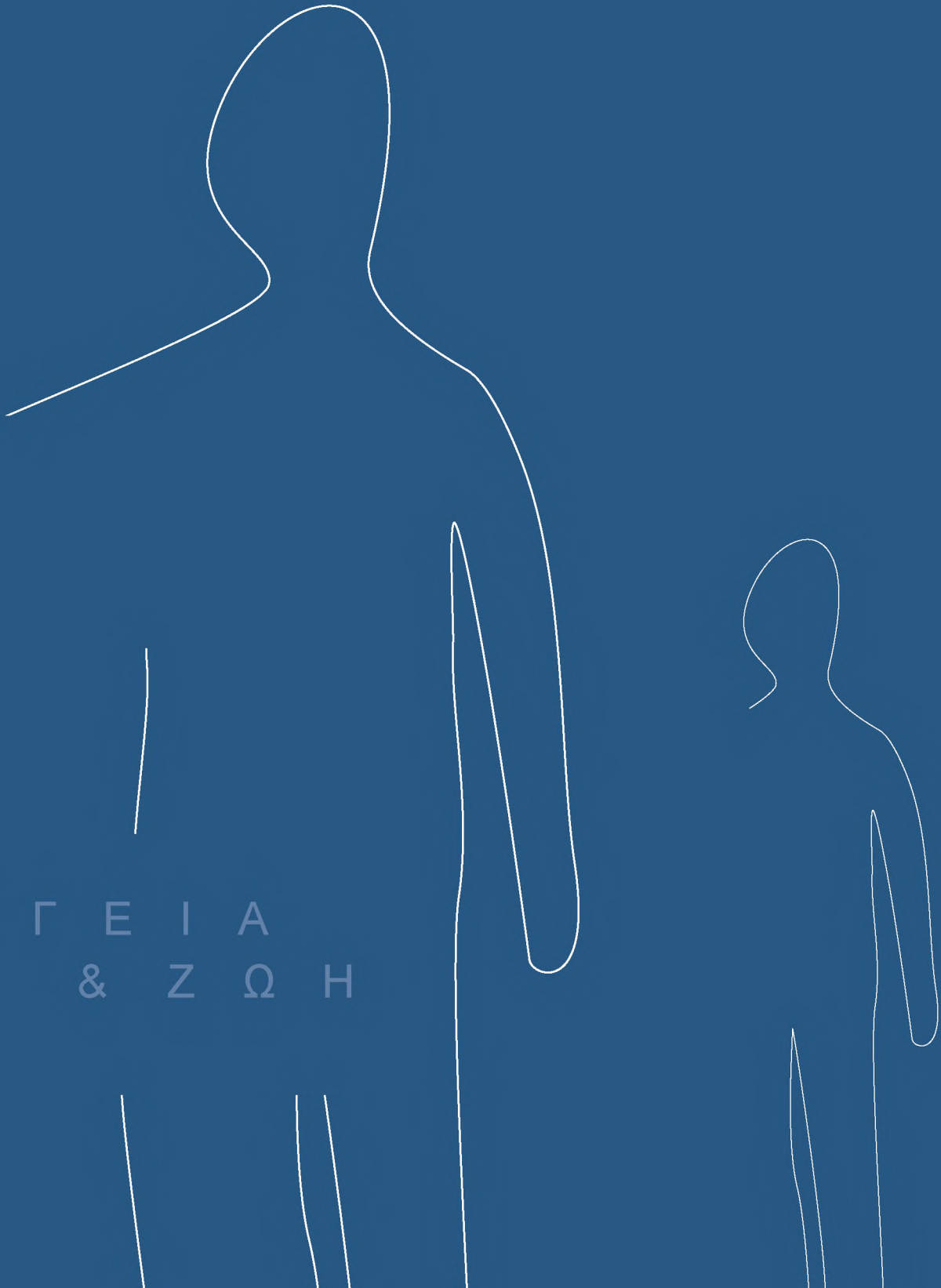


7

ΥΓΕΙΑ
& ΖΩΗ



Υ Γ Ε Ι Α
& Ζ Ω Η

Καρκίνος του παχέος εντέρου

τι ιδρώνει να ξέρω ...



του Π. Πετρίδη*

Παχύ έντερο

Το παχύ έντερο είναι το τελευταίο τμήμα του πεπτικού συστήματος και αποτελεί τη συνέχεια του λεπτού εντέρου. Αποτελείται από 6 τμήματα που καλούνται τυφλό, ανιόν κόλον, εγκάρσιο κόλον, κατιόν κόλον, σιγμοειδές και ορθό που καταλήγει στον πρωκτό. Στο παχύ έντερο γίνεται η τελευταία επεξεργασία της τροφής που έχουμε λάβει. Η τροφή μετά από την επεξεργασία της στο στομάχι και το λεπτό έντερο περνά στο παχύ έντερο όπου γίνεται απορρόφηση του νερού και όσων θρεπτικών ουσιών έχουν απομείνει σε αυτή και τελικά μετατρέπεται ό,τι απομένει σε κόπρανα για να αποβληθούν από τον οργανισμό.

Καρκίνος του παχέος εντέρου

Όπως σε όλα τα όργανα του σώματος όγκοι αναπτύσσονται και στο παχύ έντερο. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι καλοήθεις όγκοι όπως είναι οι πολύποδες. Μερικές φορές όμως οι πολύποδες μπορούν να πάθουν εξαλλαγή και να εξελιχθούν σε κακοήθη όγκο που είναι ο καρκίνος. Αυτοί είναι οι περισσότεροι καρκίνοι που βρίσκουμε στο παχύ έντερο. Βεβαίως, κακοήθεις όγκοι μπορούν να αναπτυχθούν σε ολόκληρο το παχύ έντερο χωρίς να προϋπάρχουν σε αυτό πολύποδες.

Συχνότητα εμφάνισης του καρκίνου του παχέος εντέρου

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι αρκετά συχνός. Αποτελεί περίπου το 10% των κρουσμάτων καρκίνου στον κόσμο. Η συχνότητα εμφάνισης είναι περίπου ίδια σε άνδρες και γυναίκες με μικρή υπεροχή στους άνδρες. Υπολογίζεται ότι 1 στους 16 άνδρες και 1 στις 20 γυναίκες θα εμφανίσουν καρκίνο στο παχύ έντερο στη διάρκεια της ζωής τους.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η έγκαιρη ανακάλυψη του καρκίνου. Η πενταετής επιβίωση των διαγνωσμένων ατόμων με καρκίνο του παχέως εντέρου είναι περίπου 50%. Το ποσοστό αυτό αυξάνει σημαντικά εάν η διάγνωση είναι έγκαιρη και αρχίσει νωρίς η θεραπεία.

Παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρκίνου στο παχύ έντερο

- Ηλικία (ο κίνδυνος αυξάνεται πάνω από τα 50)
- Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου
- Προηγούμενη περίπτωση καρκίνου του παχέος εντέρου
- Ιστορικό ύπαρξης πολύποδα στο έντερο
- Κακή διατροφή (υψηλής περιεκτικότητας

*Ο κ. Π. Πετρίδης είναι ιατρός, Εργαστηριακός Συνεργάτης στη ΣΕΥΠ

- σε ζωικό λίπος, χαμηλής σε φυτικές ίνες)
- Παχυσαρκία
- Έλλειψη σωματικής άσκησης
- Κάπνισμα

Ομάδες υψηλού κινδύνου να εμφανίσουν καρκίνο στο παχύ έντερο

- Άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών.
Έχει διαπιστωθεί ότι ποσοστό 92% των περιστατικών καρκίνου παχέος εντέρου διαγιγνώσκονται σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών.
- Άτομα με πολύποδες στο παχύ έντερο.
- Άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Crohn ή από ελκώδη κολίτιδα.
- Άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου παχέος εντέρου - ορθού. Υπολογίζεται ότι 20% των περιστατικών καρκίνου παχέος εντέρου έχουν οικογενή εμφάνιση (συγγενείς α' βαθμού).

Πρώιμα συμπτώματα καρκίνου στο παχύ έντερο

Μερικά από τα συμπτώματα του καρκίνου του παχέος εντέρου περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αίμα μέσα ή επάνω στα κόπρανα (έντονο ή σκούρο κόκκινο)
- Μεταβολή στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου (όπως διάρροια ή δυσκοιλιότητα) χωρίς εμφανή λόγο, που διαρκεί περισσότερο από 6 εβδομάδες
- Κόπρανα που είναι πάρα πολύ λεπτά
- Συχνά αέρια μαζί με πόνο
- Αίσθηση ότι δεν έχει αδειάσει εντελώς το έντερο μετά από μια κένωση.
- Απώλεια βάρους χωρίς εμφανή αιτιολογία
- Επίμονος και συνεχής πόνος στην κοιλιά
- Αναιμία (χαμηλός αιματοκρίτης) χωρίς άλλη εξήγηση

Μερικές φορές ο καρκίνος μπορεί να προκαλέσει

απόφραξη στο έντερο. Τα συμπτώματα αυτής της επιπλοκής είναι αδυναμία κένωσης, έντονος πόνος και αίσθημα μετεωρισμού (φούσκωμα) στην κοιλιά.

Προληπτικός έλεγχος για καρκίνο παχέος εντέρου

Οι βασικές διαγνωστικές εξετάσεις είναι εύκολες, γρήγορες και ανώδυνες:

- Αναλυτικό ιστορικό δικό σας και της οικογένειάς σας
- Κλινική εξέταση από το γιατρό σας (δακτυλική εξέταση για διαπίστωση πιθανών ανωμαλιών στο εσωτερικό του εντέρου)
- Εξέταση κοπράνων για ύπαρξη αίματος σε αυτά (FOB Test / Δοκιμασία Mayer)
- Εξέταση αίματος για καρκινικό δείκτη CEA (Carcinoembryonic Antigen)

Συστηματικότερος έλεγχος γίνεται με

- Ακτινολογικός έλεγχος του παχέος εντέρου με βαριούχο υποκλυσμό
- Ορθοσιγμοειδοσκόπηση
- Κολonosκόπηση

Πόσο συχνά

Ξεκινώντας από την ηλικία των 50 ετών όλοι (άνδρες και γυναίκες) πρέπει να υποβάλλονται σε:

- Κάθε χρόνο ιατρική εξέταση που να περιλαμβάνει καλή λήψη ιστορικού, κλινική εξέταση και εργαστηριακό έλεγχο για αίμα στα κόπρανα
- Κάθε πέντε χρόνια όρθοσιγμοειδοσκόπηση
- Κάθε πέντε με δέκα χρόνια ακτινολογική εξέταση με βαριούχο υποκλυσμό
- Κάθε δέκα χρόνια κολonosκόπηση

Εάν υπάρχουν επιβαρυντικοί παράγοντες, όπως πολύποδες ή καρκίνος παχέος εντέρου στο ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό, πρέπει ο έλεγχος να αρχίζει σε μικρότερη ηλικία από τα

50 χρόνια και να είναι συχνότερος.

Τελικό λόγο βέβαια για το πότε θα ξεκινήσει, ποια θα είναι η συχνότητα και τι θα περιλαμβάνει ο έλεγχος, έχει ο γιατρός σας.

Κάντε εξετάσεις ακόμη και χωρίς συμπτώματα εάν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

Θεραπευτική αντιμετώπιση καρκίνου παχέος εντέρου

Η επιλογή της θεραπευτικής μεθόδου γίνεται ανάλογα με τη μορφή και το στάδιο του καρκίνου καθώς και από άλλους εξατομικευμένους ανά περίπτωση παράγοντες.

Βασική θεραπευτική μέθοδος αντιμετώπισης του καρκίνου του παχέος εντέρου είναι η χειρουργική εξαίρεση του όγκου ή και τμήματος του εντέρου.

Σε συνδυασμό με τη χειρουργική επέμβαση μπορεί να γίνουν τα ακόλουθα:

Χημειοθεραπεία με σκοπό την αντιμετώπιση επανεμφάνισης του καρκίνου ή την αντιμετώπιση μεταστάσεων. Χορηγείται είτε ενδοφλέβια είτε από το στόμα.

Ακτινοθεραπεία με σκοπό την καταστροφή των πιθανών εναπομεινάντων καρκινικών κυττάρων από τη χειρουργική επέμβαση. Μπορεί να γίνει και προεγχειρητικά για τη μείωση του όγκου του καρκίνου. Συνήθως γίνεται σε καρκίνους του ορθού.

Νεότεροι μέθοδοι οι οποίες είναι ακόμη υπό διερεύνηση όπως είναι τα **εμβόλια**.

Πρόληψη

Ο καρκίνος μπορεί είτε να προληφθεί είτε να μειωθούν οι πιθανότητες εμφάνισης του εάν ακολουθηθούν συγκεκριμένες αλλαγές στον τρόπο διαβίωσης μας.

Αυτές αφορούν τα ακόλουθα:

- Διατροφή
- Άσκηση
- Καλό σωματικό βάρος
- Κάπνισμα

Τι μπορώ να κάνω για να ιδρολάβω την ανάπτυξη καρκίνου στο παχύ έντερο

Σχέση διατροφής και καρκίνου παχέος εντέρου

Υπολογίζεται ότι περίπου το 30% των καρκίνων στο παχύ έντερο έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή.

Διατροφή με λιπαρές τροφές, κόκκινο κρέας, τροφές με συντηρητικά και τηγανισμένες τροφές οδηγούν στην ανάπτυξη καρκίνου στο παχύ έντερο.

Βασικοί διατροφικοί κανόνες για καλή υγεία στο παχύ έντερο

- Τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.
- Αντικαταστήστε τα κεκορεσμένα λιπαρά με ελαιόλαδο.

Είναι πιο υγιεινά και πιο εύγευστα!

- Αποφύγετε το κόκκινο κρέας.
Επιλέξτε κοτόπουλο ή ψάρι!
- Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης και καστανό ρύζι από τα επεξεργασμένα προϊόντα.
- *Μειώστε το αλάτι!* Ξεκινήστε σταδιακά περιορίζοντας την ποσότητα που χρησιμοποιείτε.
- Καταναλώνετε πολλά υγρά! *Κυρίως νερό!*

Σωματικό βάρος και σωματική δραστηριότητα

Έχει αποδειχθεί ότι το υπερβολικό σωματικό βάρος (παχυσαρκία) και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και άσκησης είναι ισχυροί επιβαρυντικοί παράγοντες για τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Διατηρώντας λοιπόν το σωματικό μας βάρος στα σωστά επίπεδα και ακολουθώντας πρόγραμμα αυξημένης σωματικής δραστηριότητας όπως είναι η άσκηση και ο αθλητισμός ελαχιστοποιούμε

την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Κάπνισμα

Όπως είναι γνωστό το κάπνισμα είναι επιβαρυντικός παράγοντας για πάρα πολλά νοσήματα του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού. Είναι επίσης γνωστό ότι είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη διαφόρων τύπου καρκίνων. Ιδιαίτερα για τον καρκίνο του παχέος εντέρου έχει αποδειχθεί ότι οι καπνιστές εμφανίζουν δυο με τέσσερις φορές συχνότερα καρκίνο παχέος εντέρου σε σχέση με τους μη καπνιστές.



Πίνακας 1. Ο δεκάλογος της καλής διατροφής

1	Τρώτε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως
2	Προτιμάτε τα τοπικά, εποχιακά, και φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά
3	Τρώτε άφθονο φυτικό υπόλειμμα. Ελέγξτε την πρόσληψη επεξεργασμένων υδατανθράκων, καθώς και των τροφών με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικό υπόλειμμα
4	Μετριάστε την πρόσληψη ζωικού λίπους (π.χ. λιπαρό γάλα και κρέας) υιοθετώντας γάλα με μικρή περιεκτικότητα σε λίπος και αφαιρώντας το ορατό λίπος από το κρέας και το δέρμα από το κοτόπουλο
5	Υγιής μαγειρική σημαίνει χαμηλές ποσότητες λίπους. Αν πρέπει να προσθέσετε λίπος προτιμάτε την προσθήκη ελαιολάδου
6	Να θυμάστε ότι το ψάρι και τα όσπρια αποτελούν κατάλληλες εναλλακτικές τροφές αντί του κρέατος. Το ιχθυέλαιο μπορεί να προφυλάξει από την ανάπτυξη ΚΠΕ
7	Αποφεύγετε την μεγάλη ενεργειακή πρόσληψη
8	Υιοθετήστε καθημερινή φυσική άσκηση
9	Πίνετε τουλάχιστον ένα λίτρο νερού ημερησίως και όχι περισσότερο από δύο ποτήρια κρασιού ημερησίως
10	Να απολαμβάνετε την τροφή σας. Μη καπνίζετε

(Giacosa A. Nutritional Decalogue 2003)

