

ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ Η ΑΝΑΓΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Βίρλος Ι.

Νοσοκομεία Derby & Burton University Hospitals, UK και Metropolitan General, Αθήνα

Η πανδημία από τον ιό COVID-19 μονοπώλησε τα φώτα της δημοσιότητας με αποτέλεσμα να έχει περάσει απαρατήρητο ότι **ο μήνας Μάρτιος ήταν ο μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του παχέος εντέρου**. Ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ορθού είναι ο 3^{ος} πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως (με 1,8 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού) και ο 2^{ος} καρκίνος σε θανάτους στην Ευρώπη.

Το 2020 σηματοδοτεί την επέτειο δέκα ετών από την δημοσίευση από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο της Γραπτής Δήλωσης αναφορικά με την καταπολέμηση του καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού, σύμφωνα με την οποία η Κομισιόν και τα κράτη μέλη καλούνταν να βελτιώσουν την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού και να εισάγουν εθνικές πολιτικές με σκοπό την αντιμετώπιση των υψηλών ποσοστών θανάτων από τον καρκίνο του παχέος εντέρου και ορθού σε όλη την Ευρώπη. Από το 2010 αυξήθηκε από 15 σε 23, ο αριθμός των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα οποία εισήγαγαν προγράμματα πρόληψης και ελέγχου του γενικού πληθυσμού (screening) για τον καρκίνο του παχέος εντέρου και ορθού, στοχεύοντας με αυτό τον τρόπο το 72% του Ευρωπαϊκού πληθυσμού. Παρόλα αυτά υπάρχουν μεγάλες διαφορές αναφορικά με την ποιότητα και το ποσοστό κάλυψης πληθυσμού των εθνικών προγραμμάτων. Σύμφωνα με τη Γραπτή Δήλωση, εξαιτίας της αναμενόμενης αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης στην Ευρώπη καθώς και της αύξησης των νεοδιαγνωσθέντων περιπτώσεων καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού ανάμεσα στις νέες ηλικίες, ο αριθμός των νέων περιπτώσεων κατά τη δεκαετία 2010-2020 αναμενόταν να αυξηθεί εκτός και αν τα κράτη μέλη αναλάμβαναν σημαντικές δράσεις σύμφωνες με το πνεύμα και τη φιλοσοφία των δράσεων που δημοσιεύτηκαν σε αυτή τη δήλωση.

Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης του 2018

- καταγράφηκαν 370.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου και του ορθού και 170.000 θάνατοι οφειλόμενοι στη νόσο αυτή
- αυξήθηκαν κατά 6% οι νέες περιπτώσεις σε νεότερες ηλικίες από 20-39 ετών για το διάστημα 2008-2016
- στις ηλικίες μεταξύ 40-49 ετών υπάρχει αύξηση κατά 1,4% κατ'έτος

ενώ ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου παχέος εντέρου είναι διπλάσιος για όσους γεννήθηκαν το 1990 σε σχέση με όσους γεννήθηκαν το 1950.

Στην Ελλάδα η καταγραφή των νέων περιπτώσεων καρκίνου του παχέος εντέρου και του ορθού για το διάστημα 2012-2018 αυξήθηκε από 3885 στις 7319 ενώ οι οφειλόμενοι σε αυτόν θάνατοι αυξήθηκαν από 2526 σε 3430. Αυτό το γεγονός καθιστά απαραίτητη τόσο την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού με παρεμβάσεις που αφορούν τη δημόσια υγεία και καταδεικνύουν την ανάγκη για επείγουσα εισαγωγή ενός προγράμματος πρόληψης στη χώρα μας το οποίο θα αρχικά θα οδηγήσει σε ύφεση και μακροπρόθεσμα σε μείωση των νέων περιστατικών καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού και των θανάτων οφειλόμενων σε αυτόν. Είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον ότι οι χώρες με πολύ υψηλό δείκτη ανάπτυξης, οι οποίες εφάρμοσαν εθνικό πρόγραμμα πρόληψης για τον καρκίνο του παχέος εντέρου και ορθού από τη δεκαετία του 1990 επιδεικνύουν πλέον μειούμενη συχνότητα εμφάνισης της νόσου όσο και θανάτων από αυτήν.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Μία πολύ σημαντική παράμετρος, η οποία πρέπει άμεσα να αναδειχθεί ικανοποιητικά, είναι η **συμβολή των παραγόντων κινδύνου** του καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού, οι

περισσότεροι από τους οποίους σχετίζονται με τον μοντέρνο τρόπο ζωής και **μπορούν να αλλάξουν**, όπως:

- χαμηλή κατανάλωση φυτικών ινών από πράσινα λαχανικά και φρούτα
- υψηλή κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος και επεξεργασμένων τροφών
- υψηλή κατανάλωση αλκοόλ
- κάπνισμα
- παχυσαρκία.

Σύμφωνα με στοιχεία της Εταιρίας Έρευνας για τον καρκίνο του Ηνωμένου Βασιλείου το 54% των νέων περιπτώσεων καρκίνου παχέος εντέρου και ορθού θα μπορούσαν να αποφευχθούν με αλλαγή τρόπου ζωής και αποφυγή των αναστρέψιμων παραγόντων κινδύνου.



ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ο έτερος – και εξίσου - σημαντικός παράγοντας, ο οποίος επίσης πρέπει να αναδειχθεί, είναι τα **συμπτώματα** με τα οποία εμφανίζεται ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ορθού. Αυτά είναι κυρίως τα εξής:

- **αίμα στα κόπρανα**
- **οποιαδήποτε αλλαγή της ρουτίνας των κενώσεων**
- **κοιλιακός πόνος**

Αν αυτά τα συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες πρέπει να διερευνώνται. Η διερεύνηση γίνεται κατά κύριο λόγο με κολonosκόπηση, την ενδοσκοπική εξέταση του παχέος εντέρου.

Επίσης είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η **αναιμία** αντιπροσωπεύει μία παθολογική κατάσταση με την οποία μπορεί να παρουσιαστεί ο καρκίνος στο γαστρεντερικό σωλήνα, συμπεριλαμβανομένου και του παχέος εντέρου. Σε αυτή τη περίπτωση συνιστάται αρχικά διερεύνηση με γαστροσκόπηση και κολonosκόπηση, δηλαδή τις ενδοσκοπικές εξετάσεις του στομάχου και του παχέος εντέρου.

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Σύμφωνα με τα παραπάνω καθίσταται εξαιρετικά σημαντική η **ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού** ιδιαίτερα των νέων για:

α) τη συσχέτιση του μη υγιεινού τρόπου ζωής και της ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού και

β) τα συμπτώματα με τα οποία παρουσιάζεται ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ορθού (σε όλες τις ηλικίες).

Οι παρεμβάσεις που αφορούν τη δημόσια υγεία πρέπει να ενθαρρύνουν τις θετικές αλλαγές στο τρόπο ζωής και τα προερχόμενα οφέλη από αυτές όπως:

- εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία τονίζουν τους κινδύνους από το κάπνισμα, την υψηλή κατανάλωση αλκοόλ και τις επεξεργασμένες τροφές
- αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών από πράσινα λαχανικά και φρούτα
- συχνή σωματική άσκηση

Είναι σημαντικό να τονιστεί με έμφαση ότι η πρόληψη δεν σημαίνει μόνο εισαγωγή μίας εξέτασης, όπως η κολonosκόπηση (η οποία έχει προστατευτικό ρόλο) αλλά αποτελείται από ένα ευρύτερο πλέγμα δράσεων όπου η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού αποτελεί ένα πολύ σημαντικό βήμα.

Και δεν πρέπει να είναι το μόνο!