

## Έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του εντέρου

### Early detection of Bowel Cancer

**Ο καρκίνος του εντέρου, γνωστός και ως ορθοκολικός καρκίνος ή καρκίνος του παχέος εντέρου, εμφανίζεται στο παχύ έντερο (colon) ή στο ορθό (rectum). Ο καρκίνος του εντέρου είναι ο τρίτος σε συχνότητα διάγνωσης καρκίνος στην Αυστραλία μετά τον μη μελανωματικό καρκίνο του δέρματος και τον καρκίνο του προστάτη, με περισσότερες από 13.000 διαγνώσεις ατόμων ετησίως.**

Αν ο καρκίνος του εντέρου ανιχνευθεί νωρίς, βελτιώνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιτυχούς θεραπευτικής αγωγής και μακροπρόθεσμης επιβίωσης.

#### Ποια είναι τα συμπτώματα;

Δεν εμφανίζουν συμπτώματα όλοι οι καρκίνοι του εντέρου, ωστόσο θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας αν παρατηρήσετε:

- Αιμορραγία από τον πρωκτό ή οποιαδήποτε ένδειξη αίματος μετά την αφόδευση.
- Μια αλλαγή στις συνήθειες αφόδευσης, όπως ζόρισμα (δυσκοιλιότητα) κατά την αφόδευση ή χαλαρά κόπρανα (διάρροια).
- Κοιλιακό πόνο ή φούσκωση.
- Απώλεια βάρους όταν δεν υπάρχει προφανής λόγος, ή ανορεξία.
- Συμπτώματα αναιμίας – που περιλαμβάνουν ανεξήγητη κόπωση, αδυναμία ή δύσπνοια.

Αν αντιμετωπίζετε κάποια από τα αναφερόμενα συμπτώματα, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε καρκίνο του εντέρου. Οποιαδήποτε ασυνήθιστα ή επίμονα συμπτώματα θα πρέπει να αναφέρονται αμέσως στο γιατρό σας.

#### Ποιος κινδυνεύει;

Ο καθένας διατρέχει κίνδυνο να πάθει καρκίνο του εντέρου, ωστόσο ο κίνδυνος αυξάνεται κατά πολύ με την ηλικία.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν καρκίνο του εντέρου, συμπεριλαμβανομένων όσων έχουν:

- Προηγούμενο ιστορικό πολυπόδων στο έντερο.
- Προηγούμενο ιστορικό καρκίνου του εντέρου.
- Χρόνια φλεγμονώδη εντεροπάθεια (π.χ. νόσο του Crohn).
- Ισχυρό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του εντέρου.
- Αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης ή διαβήτη τύπου 2.

Όσοι έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του εντέρου θα πρέπει να συζητήσουν πιθανές επιλογές επιτήρησης με το γιατρό τους.

#### Πώς ανιχνεύεται ο καρκίνος του εντέρου;

Ο καρκίνος του εντέρου μπορεί να ανιχνευθεί χρησιμοποιώντας μια ποικιλία μεθόδων.

Η **Εξέταση Κοπράνων για Αίμα (Faecal Occult Blood Test - FOBT)** είναι μια απλή ανιχνευτική εξέταση που αναζητά αφανή ίχνη αίματος σε κόπρανα ατόμων που δεν έχουν συμπτώματα. Μπορεί να βοηθήσει στην ανίχνευση του καρκίνου του εντέρου στα αρχικά του στάδια. Η εξέταση FOBT μπορεί να γίνει στο σπίτι με λήψη δειγμάτων από δύο ή τρεις αφοδεύσεις χρησιμοποιώντας ένα τεστ kit (πακέτο εξέτασης). Οι άνθρωποι θα πρέπει να κάνουν FOBT κάθε δύο χρόνια από την ηλικία των 50 ετών και μετά.

Το Εθνικό Ανιχνευτικό Πρόγραμμα Καρκίνου του Εντέρου (National Bowel Cancer Screening Program), ένα πρόγραμμα πληθυσμιακού ελέγχου για καρκίνο του εντέρου, ξεκίνησε το 2006. Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί FOBT. Αν βρεθεί αίμα σε FOBT, χρειάζονται περαιτέρω διαγνωστικές εξετάσεις.

Η **κολοноσκόπηση** είναι μια εξέταση που γίνεται με ένα μακρύ,

λεπτό, εύκαμπτο σωλήνα που στο άκρο του έχει φακό βιντεοκάμερας, επιτρέποντας έτσι σε έναν ειδικό να εξετάσει το εσωτερικό του εντέρου σας. Αν εντοπιστεί πολύποδας ή καρκίνος του εντέρου, μπορεί να αφαιρεθεί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Η κολοноσκόπηση γίνεται συνήθως με νάρκωση ως αυθημερόν επέμβαση. Οι κολοноσκόπησης χρησιμοποιούνται επίσης ως εξετάσεις επιτήρησης για άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του εντέρου.

Η **σιγμοειδοσκόπηση** είναι παρόμοια με την κολοноσκόπηση, ωστόσο διερευνά μόνο το κάτω μέρος του εντέρου, όπου είναι πιθανότερο να αναπτυχθεί καρκίνος. Αν ανιχνευτεί προκαρκινικός πολύποδας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, χρειάζεται συνήθως πλήρης εξέταση του εντέρου με κολοноσκόπηση.

Είναι διαθέσιμες και άλλες διαγνωστικές εξετάσεις για καρκίνο του εντέρου, και θα χρειαστεί να συζητήσετε αυτές τις επιλογές με το γιατρό σας.

#### Τι άλλο μπορώ να κάνω;

Ο καρκίνος του εντέρου είναι ένας από τους καρκίνους που μπορούν να προληφθούν πιο εύκολα. Πολλοί παράγοντες κινδύνου που έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής μπορεί να συμβάλλουν στον καρκίνο του εντέρου. Η πιο αποτελεσματική σας προστασία έναντι του καρκίνου του εντέρου είναι να:

- Εξετάξετε για καρκίνο του εντέρου κάθε δύο χρόνια αν είστε ηλικίας άνω των 50 ετών. Αν το δικαιούστε, συμμετάσχετε στο Εθνικό Ανιχνευτικό Πρόγραμμα Καρκίνου του Εντέρου (National Bowel Cancer Screening Program).
- Κάνετε 30 έως 60 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης άσκηση ημερησίως.
- Διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος.
- Ακολουθείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή.
- Αποφεύγετε το επεξεργασμένο και το καρβουνοποιημένο κρέας. Περιορίζετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα.
- Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Σταματήστε το κάπνισμα.

**Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.**

#### Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

**Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20**

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

**Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου**

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)  
[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Εθνικό Ανιχνευτικό Πρόγραμμα Καρκίνου του Εντέρου**

**Γραμμή Πληροφοριών 1800 118 868**

[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)

**Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50**