

# ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015



**ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ**

Άλλαξε τρόπο ζωής και μείωσε τον κίνδυνο για καρκίνο

## Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι μια αρρώστια των κυττάρων. Όλοι οι διαφορετικοί τύποι καρκίνου ξεκινούν με τον ίδιο τρόπο: οι γενετικές πληροφορίες που μεταφέρει το κάθε κύτταρο παθαίνουν κάποια βλάβη και αρχίζει η παραγωγή κυττάρων που δεν έχουν προβλεφθεί με ανεξέλεγκτο τρόπο. Αυτή η νέα ομάδα κυττάρων που δημιουργείται, σχηματίζει συχνά ένα πρήξιμο ή εξόγκωμα στο σώμα που είτε φαίνεται -αν είναι επιφανειακό- είτε δεν φαίνεται -εκτός αν γίνουν ειδικές εξετάσεις-, που το ονομάζουμε «όγκο». Ο όγκος αυτός μπορεί να μεγαλώσει στη συνέχεια και να καταστρέψει γύρω όργανα και ιστούς του σώματος. Μπορεί, επίσης, καρκινικά κύτταρα να φύγουν από τον αρχικό όγκο και να μεταφερθούν σε άλλα μέρη του σώματος, μέσω της κυκλοφορίας του αίματος ή του λεμφικού συστήματος, μια διαδικασία που είναι γνωστή ως «μετάσταση».



## Τι προκαλεί τον καρκίνο;

Η ανάπτυξη του καρκίνου είναι μια πολύπλοκη βιολογική διεργασία που δεν την έχουμε κατανοήσει μέχρι σήμερα πλήρως. Χάρη στην επιστημονική έρευνα, όμως, έχουμε ολοένα και περισσότερη γνώση. Οι ορμόνες, διαταραχές του ανοσοποιητικού μας συστήματος και κληρονομικές αλλαγές στο γενετικό υλικό ενός κυττάρου, συγκαταλέγονται ανάμεσα στους παράγοντες που μπορούν να παίξουν ρόλο στην ανάπτυξη του καρκίνου.

Ωστόσο, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό των καρκίνων προκαλούνται από ελαττωματικά γονίδια. Είναι πια γνωστό ότι ο κίνδυνος του καρκίνου επηρεάζεται, σε μεγάλο βαθμό, από παράγοντες που υπάρχουν στο περιβάλλον μας αλλά και από τη δική μας συμπεριφορά. Το κάπνισμα, το οινόπνευμα, είδη διατροφής, ορισμένοι λοιμώδεις παράγοντες, η ακτινοβολία, κάποια φάρμακα, ορισμένες βιομηχανικές χημικές ουσίες και ρύποι, περιλαμβάνονται ανάμεσα σε αυτούς.

Είναι σημαντικό ότι οι επιστήμονες συμφωνούν πως άλλοι παράγοντες, ανάμεσα σε αυτούς το τι τρώμε και πόσο αθλούμαστε, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο του καρκίνου. Υπολογίζεται ότι το 1/3 περίπου των καρκίνων έχουν τη βάση τους στη διατροφή. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι επιλογές που κάνουμε στη διατροφή μας και το πόσο δραστήριοι είμαστε κάθε μέρα, θα μας δώσουν σημαντική προστασία έναντι του καρκίνου σε όλα τα στάδια της ζωής μας, από την παιδική ηλικία μέχρι και τη γηραιά.

## Μέτρα για την πρόληψη του καρκίνου

Η πρόληψη του καρκίνου στηρίζεται κυρίως στην ισορροπία ανάμεσα στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας. Αναγνωρίζεται βέβαια ότι η απόλαυση του φαγητού και του ποτού με την οικογένεια και τους φίλους μας είναι από τις μεγαλύτερες χαρές της ζωής και οι συμβουλές που δίνονται σε αυτό το φυλλάδιο το έχουν λάβει υπόψη. Το μυστικό στη ζωή μας είναι η ισορροπία, δίνοντας ιδιαίτερο βάρος στην υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση σε καθημερινή βάση.

## 1. Αποφύγετε την παχυσαρκία

Το να έχετε κανονικό βάρος αντίστοιχο για την ηλικία, το ύψος και το φύλο σας είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης του καρκίνου και να βελτιώσετε την υγεία σας. Το κανονικό βάρος, εκτός από το ότι μας κάνει να νιώθουμε καλά, μειώνει τις πιθανότητες να αναπτύξουμε, εκτός από καρκίνο, κι άλλες χρόνιες και πολύ σοβαρές ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης τύπου 2 και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

### **Πώς συνδέεται το αυξημένο βάρος με τον κίνδυνο ανάπτυξης του καρκίνου;**

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους συνδέονται το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία με τον καρκίνο. Για παράδειγμα, η σχέση μεταξύ του περιττού λίπους στο σώμα και της ισορροπίας των ορμονών.

## 2. Κάνετε κάποια σωματική άσκηση για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα

Πολλοί γνωρίζουμε ότι η τακτική φυσική άσκηση διατηρεί υγιή την καρδιά μας. Το καλό είναι ότι μειώνει και τον κίνδυνο να αναπτύξουμε καρκίνο. Εκτός του ότι μας βοηθάει να μην παίρνουμε κιλά, οι έρευνες δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα από μόνη της βοηθάει στην πρόληψη του καρκίνου. Κάντε, λοιπόν, την άσκηση μέρος της καθημερινότητάς σας. Εάν δεν είστε συνηθισμένοι, ξεκινήστε με μία μέτριας έντασης δραστηριότητα για 30 λεπτά κάθε μέρα. Να θυμάστε ότι όσο λίγο και να ασκείστε, είναι προτιμότερο από το να μην το κάνετε καθόλου.

### **Τι είναι η μέτριας έντασης δραστηριότητα;**

Μέτριας έντασης δραστηριότητα είναι οτιδήποτε κάνει την καρδιά σας να χτυπά λίγο πιο γρήγορα και εσάς να αναπνέετε πιο βαθιά, όπως για παράδειγμα το έντονο περπάτημα. Υπάρχουν πολλοί εύκολοι τρόποι να βάλετε τέτοιες δραστηριότητες στο καθημερινό πρόγραμμά σας. Μερικά παραδείγματα τέτοιων δραστηριοτήτων είναι:

- το κολύμπι,
- ο χορός,
- το ζωηρό περπάτημα μέχρι τη στάση του λεωφορείου ή του τρένου,
- οι δουλειές του σπιτιού, όπως το σκούπισμα.



### **Πώς συνδέεται η σωματική άσκηση με την πρόληψη του καρκίνου;**

Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση βοηθάει να κρατήσουμε τις ορμόνες του σώματός μας σε φυσιολογικά επίπεδα, κάτι που είναι πολύ σημαντικό γιατί, όταν κάποιες ορμόνες είναι σε υψηλά επίπεδα, αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης του καρκίνου. Η σωματική άσκηση μπορεί, επίσης, να κάνει πιο ανθεκτικό το ανοσοποιητικό μας σύστημα, να κρατάει το πεπτικό μας σύστημα υγιές και μας επιτρέπει να καταναλώνουμε περισσότερο φαγητό χωρίς να παίρνουμε βάρος.

### 3. Επιλέξτε υγιεινά φαγητά και ποτά που δεν περιέχουν υδατάνθρακες, ζάχαρη και λιπαρά (πολλές θερμίδες). Έτσι θα αποφύγετε τα παραπάνω κιλά και την παχυσαρκία και θα μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου

#### Τι είναι τα τρόφιμα με πολλές θερμίδες;

Τα περισσότερα τρόφιμα μας δίνουν ενέργεια (θερμίδες) και είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε πόση ενέργεια αλλά και ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχουν. Τα τρόφιμα υψηλής ενεργειακής περιεκτικότητας είναι συνήθως επεξεργασμένα τρόφιμα που τους έχουν προσθέσει λίπος και ζάχαρη για να έχουν καλύτερη γεύση, και κατά συνέπεια έχουν και περισσότερες θερμίδες. Ένα παράδειγμα είναι τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη, όπως είναι τα αναψυκτικά με ανθρακικό και τα ποτά με γεύση φρούτων. Άλλα παραδείγματα τέτοιων τροφών είναι τα χάμπουργκερ, οι πίτσες και γενικότερα το πρόχειρο φαγητό (φαστ φουντ), καθώς επίσης οι σοκολάτες, τα πατατάκια, τα μπισκότα. Προσπαθήστε να τρώτε αυτές τις τροφές όσο λιγότερο μπορείτε.

### 4. Αυξήστε τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα όσπρια που τρώτε

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους τα λαχανικά και τα φρούτα μπορούν να μας προστατεύσουν από τον καρκίνο. Εκτός του ότι περιέχουν βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, τα οποία βοηθάνε το σώμα να μείνει υγιές και το ανοσοποιητικό σύστημα δυνατό, μας δίνουν επίσης σημαντικά συστατικά, τα οποία προστατεύουν τα κύτταρα στο σώμα μας από βλάβες, οι οποίες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε καρκίνο.

Οι τροφές που περιέχουν ίνες έχουν επίσης, συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου. Οι ίνες προσφέρουν πολλά θετικά στον οργανισμό μας, όπως το ότι κάνουν την τροφή να μεταφέρεται πιο γρήγορα εντός του πεπτικού μας συστήματος. Επιπλέον, τα λαχανικά και τα χόρτα μάς βοηθούν να κρατάμε το βάρος μας κανονικό, καθώς τα περισσότερα από αυτά έχουν λίγες θερμίδες.



#### Τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!

Αυτό είναι πιο εύκολο απ' ό,τι μπορεί να φαντάζεστε. Οι τυπικές μερίδες των φρούτων και των λαχανικών είναι στην πραγματικότητα σχετικά μικρές. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία από αυτά τρώτε, τόσο το καλύτερο.

Σαν γενική οδηγία, οι τυπικές μερίδες είναι οι εξής:

- Μια κούπα μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά, όπως μπρόκολο ή καρότα
- Ένα φρούτο ή 2 μικρά φρούτα, όπως βερίκοκα ή δαμάσκηνα
- ¼ της κούπας αποξηραμένων φρούτων, όπως σταφίδες
- Ένα μικρό ποτήρι φυσικού χυμού φρούτων

### Τρόφιμα με άμυλο και ολικής αλέσεως

Όσο πιο κοντά στην αρχική του μορφή παραμένει ένα τρόφιμο και όσο λιγότερη επεξεργασία έχει υποστεί, τόσο το καλύτερο. Τα δημητριακά που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία είναι γνωστά ως «ολικής αλέσεως». Περιέχουν όλες τις ίνες και τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών, τα οποία αφαιρούνται σε τρόφιμα όπως το λευκό ψωμί και τα λευκά ζυμαρικά. Τα προϊόντα ολικής αλέσεως απελευθερώνουν σιγά σιγά την ενέργεια που δίνουν στο σώμα μας και έτσι μας κάνουν να νιώθουμε χορτάτοι πιο εύκολα. Γι' αυτό είναι καλό να τα κάνετε μέρος της διατροφής σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε τις εξής εναλλακτικές:

- αντί για λευκό ψωμί, δοκιμάστε ψωμί ολικής αλέσεως
- αντί για λευκό ρύζι, δοκιμάστε καστανό ρύζι
- αντί για νιφάδες καλαμποκιού, δοκιμάστε δημητριακά ολικής αλέσεως, μούσλι ή βρώμη
- αντί για λευκά ζυμαρικά, δοκιμάστε ζυμαρικά ολικής αλέσεως.



## 5. Μειώστε το κόκκινο κρέας (όπως μοσχάρι, χοιρινό και αρνί) και το επεξεργασμένο κρέας (όπως ζαμπόν, μπέικον, σαλάμι, λουκάνικα, χοτ ντογκ) που τρώτε

### Πώς συνδέονται αυτές οι τροφές με τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου;

Το κόκκινο κρέας έχει ουσίες που σχετίζονται με τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Κάποια συστατικά που δίνουν στο κόκκινο κρέας το χρώμα του, έχουν βρεθεί ότι βλάπτουν το παχύ έντερο. Επιπλέον, όταν το κρέας διατηρείται με πάστωμα, κάπνισμα ή την προσθήκη συντηρητικών, μπορεί να δημιουργηθούν ουσίες που προκαλούν καρκίνο.

### Μπορούμε να τρώμε κόκκινο κρέας, όταν θέλουμε να έχουμε μία σωστή διατροφή;

Το κόκκινο κρέας μάς δίνει πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και μπορεί να είναι μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, αλλά φροντίστε να τρώτε λιγότερο από 500 γραμμάρια περίπου την εβδομάδα και αποφύγετε το επεξεργασμένο κρέας. Το ψάρι και τα πουλερικά είναι μια καλή εναλλακτική λύση.

## 6. Εάν πίνετε αλκοόλ, μειώστε το στο 1 ποτό την ημέρα

### Πώς συνδέεται το αλκοόλ με τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου;

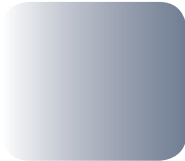
Το πολύ αλκοόλ προκαλεί άμεσες βλάβες στο γενετικό υλικό του σώματός μας και κάποια συστατικά του κατά την επεξεργασία του είναι καρκινογόνα.

### Συμβουλές για να μειώσετε το αλκοόλ που πίνετε

Όταν παραγγέλνετε ποτό, επιλέξτε αυτά που σερβίρονται σε μικρά ποτήρια και όχι αυτά που προσφέρονται σε διπλή δόση. Μπορείτε, επίσης, να αραιώνετε το ποτό σας ή να επιλέγετε ποτά με λιγότερες θερμίδες ή λιγότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

## 7. Μη χρησιμοποιείτε συμπληρώματα διατροφής για να προστατευτείτε από τον καρκίνο

Όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός μας μπορούμε να τις πάρουμε από το φαγητό και όχι από τα συμπληρώματα διατροφής. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να χαλάσουν την ισορροπία των θρεπτικών συστατικών στο σώμα μας.



## 8. Είναι καλύτερο για τις μητέρες να συνεχίζουν τον αποκλειστικό θηλασμό μέχρι και τους 6 μήνες και μετά να προσθέτουν άλλα υγρά και φαγητά στη διατροφή του μωρού

Ίσως ήδη γνωρίζετε ότι ο θηλασμός έχει πολλά οφέλη για τις μητέρες και τα παιδιά. Ένα από αυτά είναι ότι μπορεί να σας βοηθήσει να προστατευτείτε από τον καρκίνο. Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο θηλασμός μπορεί να προστατεύσει τις μητέρες από τον καρκίνο του μαστού. Παράλληλα, προστατεύει τα μωρά από το να πάρουν παραπάνο βάρους και κατά συνέπεια να μη γίνουν πιθανόν υπέρβαροι ως ενήλικες.

### Πώς συνδέεται ο θηλασμός με την προστασία από τον καρκίνο;

Ο θηλασμός μειώνει τα επίπεδα κάποιων ορμονών στο σώμα της μητέρας και έτσι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

### Και να θυμάστε, μην καπνίζετε!

Ο καπνός μπορεί να προκαλέσει καρκίνο και κυρίως όταν τον συνδυάζουμε με αλκοόλ. Έρευνες έχουν δείξει ότι το παθητικό κάπνισμα είναι, επίσης, πολύ επικίνδυνο.

Ο καπνός είναι υπεύθυνος για το 90% των καρκίνων του πνεύμονα και παίζει ρόλο, επίσης, στους καρκίνους του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του παγκρέατος, του τραχήλου, των νεφρών και της ουροδόχου κύστης.

### Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου και άλλων σοβαρών ασθενειών

Καμία συμβουλή για την πρόληψη του καρκίνου δεν θα ήταν ολοκληρωμένη, εάν δεν παρακινούσε για διακοπή του καπνίσματος, για υγιεινή διατροφή, φυσική άσκηση και διατήρηση κανονικού βάρους. Εάν καπνίζετε, το να το κόψετε είναι το σημαντικότερο που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου. Δεν είναι ποτέ αργά για να το κόψετε, καθώς με το που το κάνετε, η υγεία σας θα ωφεληθεί άμεσα. Ο γιατρός σας μπορεί να σας στηρίξει στην προσπάθειά σας και να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες για τους τρόπους διακοπής.

**Ακόμη και μια από τις παραπάνω συμβουλές να ακολουθήσετε, προστατεύετε τον εαυτό σας και μειώνετε τον κίνδυνο για καρκίνο. Ακολουθήστε όλες τις παραπάνω συμβουλές και προστατεύστε την υγεία σας!**

## Προστατευτείτε από τον καρκίνο με τις απαραίτητες διαγνωστικές εξετάσεις

Οι περισσότεροι Έλληνες δεν κάνουν τις απαραίτητες εξετάσεις για την έγκαιρη διάγνωση ορισμένων καρκίνων πριν από την εκδήλωση συμπτωμάτων. Το Τεστ ΠΑΠ για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, η μαστογραφία και η ψηλάφηση μαστού για τον καρκίνο του μαστού, η εξέταση αίματος στα κόπρανα και η κολonosκόπηση για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, σώζουν ζωές, γιατί οι καρκίνοι αυτοί θεραπεύονται σε μεγάλο ποσοστό όταν διαγνωστούν εγκαίρως.

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
20 - 39 ετών	Τεστ ΠΑΠ (κάθε χρόνο) Κλινική εξέταση μαστού κάθε 3 χρόνια	
40 - 49 ετών	Τεστ ΠΑΠ (κάθε 3 χρόνια**) Κλινική εξέταση μαστού (κάθε χρόνο) Μαστογραφία (κάθε χρόνο) Εξέταση αίματος στα κόπρανα* (κάθε 2 χρόνια)	Εξέταση αίματος στα κόπρανα* FOBt (κάθε 2 χρόνια)
50 - 59 ετών	Τεστ ΠΑΠ (κάθε 3 χρόνια**) Κλινική εξέταση μαστού (κάθε χρόνο) Μαστογραφία (κάθε χρόνο) Εξέταση αίματος στα κόπρανα (κάθε χρόνο) Κολonosκόπηση (κάθε 5-10 χρόνια) Εξέταση δέρματος (κάθε 2 χρόνια)	Εξέταση αίματος στα κόπρανα (κάθε χρόνο) Κολonosκόπηση (κάθε 5-10 χρόνια) PSA - Δακτυλική εξέταση (κάθε χρόνο) Εξέταση δέρματος (κάθε 2 χρόνια)
60 ετών και άνω	Τεστ ΠΑΠ (κάθε 2 χρόνια μέχρι 70 ετών) Κλινική εξέταση μαστού (κάθε χρόνο) Μαστογραφία (κάθε 2 χρόνια μέχρι την ηλικία των 70 ετών) Εξέταση αίματος στα κόπρανα (κάθε χρόνο) Κολonosκόπηση (κάθε 5-10 χρόνια) Εξέταση δέρματος (κάθε 2 χρόνια)	Εξέταση αίματος στα κόπρανα (κάθε χρόνο) Κολonosκόπηση (κάθε 5-10 χρόνια) PSA - Δακτυλική εξέταση (κάθε χρόνο)  Εξέταση δέρματος (κάθε 2 χρόνια)

(Με βάση τις οδηγίες της Αμερικανικής Επιτροπής για τις Προληπτικές Υπηρεσίες, 2009)

\*Μόνο σε άτομα υψηλού κινδύνου

\*\*Το Τεστ Παπ συνιστάται να γίνεται κάθε χρόνο. Μετά από 2-3 έτη/εις φυσιολογικές δοκιμασίες συνιστάται να γίνεται κάθε 3 χρόνια.

- Τα προτεινόμενα χρονικά διαστήματα μεταξύ των εξετάσεων πρέπει να βραχύνονται σε συνεννόηση με τον θεράποντα γιατρό, όταν υπάρχουν παθολογικά ή οριακά ευρήματα και όταν υπάρχει βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό.
- Στα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα συνιστάται εξέταση δέρματος κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 40 ετών.



## Κλειδιά για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου

Εάν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε όλες τις παρακάτω συστάσεις, ακολουθήστε όσες μπορείτε. Οποιαδήποτε πρόοδος προς αυτή την κατεύθυνση μπορεί να βοηθήσει.

Κάντε εξετάσεις για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Διατηρήστε το βάρος σας σταθερό.

Ασκηθείτε περισσότερο, καθίστε λιγότερο.

Αποφύγετε τα σακχαρούχα ποτά και τα πρόχειρα φαγητά.

Καταναλώνετε περισσότερες φυτικές τροφές και περιορίστε τα κόκκινα και επεξεργασμένα κρέατα.

Περιορίστε την κατανάλωση των οινοπνευματωδών ποτών.

Περιορίστε το αλάτι και τα αλμυρά φαγητά.

Όταν γίνετε μητέρα, θηλάστε το μωρό σας για 6 μήνες τουλάχιστον.

Μην καπνίζετε. Εάν δεν καπνίζετε, προσοχή: το παθητικό κάπνισμα μπορεί επίσης να είναι θανατηφόρο.

Πηγές: [http://www.aicr.org/site/PageServer?pagename=recommendations\\_home](http://www.aicr.org/site/PageServer?pagename=recommendations_home), [http://www.wcrf.org/cancer\\_research/expert\\_report/recommendations.php](http://www.wcrf.org/cancer_research/expert_report/recommendations.php)

**Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης οργανώνει πολύπλευρες δράσεις στους άξονες της πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης, θεραπείας και αποκατάστασης του καρκίνου στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τον Καρκίνο.**

Επιστημονική επιμέλεια:  
Ομάδα Νέων Ελλήνων Ογκολόγων -  
Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας



[www.anticancer.gov.gr](http://www.anticancer.gov.gr)