

## Άλλοι σημαντικοί παράγοντες που ξέρουμε ότι επηρεάζουν τον κίνδυνο:

■ **Το κάπνισμα.** Οι γυναίκες που καπνίζουν έχουν 2 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του τραχήλου σε σχέση με αυτές που δεν καπνίζουν. Το κάπνισμα έχει πολλά χημικά που μεταφέρονται μέσω του αίματος σε άλλα όργανα του σώματος. Ουσίες που βρίσκονται στον καπνό έχουν βρεθεί στον τράχηλο των γυναικών που καπνίζουν.

■ **Η διατροφή.** Αν δεν τρως πολλά φρούτα και λαχανικά, αυξάνεται ο κίνδυνός σου. Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν βιταμίνες που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό σου σύστημα. Επίσης περιέχουν πολύτιμες ουσίες, όπως είναι τα φυτοχημικά που προστατεύουν τα κύτταρά μας από τον καρκίνο.

■ **Το αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα,** για παράδειγμα, όταν μια γυναίκα λαμβάνει ανοσοκατασταλτικά φάρμακα για κάποια άλλη ασθένεια.

■ **Η ύπαρξη άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων** -για παράδειγμα τα χλαμύδια- αυξάνει την πιθανότητα μόλυνσης από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων.

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας είναι ο δεύτερος σε συχνότητα καρκίνος στον γυναικείο πληθυσμό κάτω των 45 ετών.

Με τη συμβολή του τεστ ΠΑΠ, ο καρκίνος του τραχήλου έπαψε να είναι η πρώτη αιτία θανάτου στις γυναίκες. Τα περιστατικά της νόσου και οι θάνατοι από αυτήν έχουν μειωθεί σημαντικά.

Κάνοντας τακτικά το τεστ ΠΑΠ, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για καρκίνο του τραχήλου της μήτρας κατά 70%...

...ενώ ο συνδυασμός του τεστ ΠΑΠ με τον εμβολιασμό για τον HPV μπορεί να προστατεύσει έως και 95%.

Αφιέρωσε 10 λεπτά στον εαυτό σου, κάνε το τεστ ΠΑΠ και πρόλαβε τον καρκίνο!

Λάβε μέρος στο Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου κλείνοντας ραντεβού στο Κέντρο Υγείας της περιοχής σου.

## Υπάρχουν συμπτώματα που πρέπει να προσέξω;

### Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας έχει συμπτώματα;

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας στα αρχικά στάδιά του συχνά δεν έχει συμπτώματα. Γι' ΑΥΤΟΝ ΤΟ ΛΟΓΟ είναι σημαντικό να κάνεις τακτικά το τεστ ΠΑΠ. Τα συμπτώματα συχνά δεν αρχίζουν πριν ο καρκίνος εξαπλωθεί στις γύρω περιοχές. Θα πρέπει να μιλήσεις αμέσως στον γιατρό σου αν έχεις τα παρακάτω συμπτώματα:

- αιμορραγία μεταξύ των περιόδων (έμμηων ρύσεων)
- σταγόνες αίματος μετά τη σεξουαλική επαφή
- πόνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής
- δύσσομες κολπικές εκκρίσεις
- αιμορραγία μετά την εμμηνόπαυση

## Τι είναι ο τράχηλος της μήτρας;

Η μήτρα είναι ένα από τα όργανα του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, το χαμηλότερο σημείο της οποίας είναι ο τράχηλος. Άλλα όργανα είναι: το αιδοίο, ο κόλπος, οι σάλπιγγες και οι ωοθήκες.

## Τι είναι ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας;

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες ηλικίας 30-65 ετών. Ο καρκίνος του τραχήλου είναι ο δεύτερος σε συχνότητα καρκίνος στον γυναικείο πληθυσμό κάτω των 45 ετών. Μπορεί να προσβάλει γυναίκες οποιασδήποτε ηλικίας, οι οποίες είναι ή έχουν υπάρξει σεξουαλικά ενεργές.

Τα κύτταρα που καλύπτουν τον τράχηλο της μήτρας είναι δυνατό να υποστούν αλλοιώσεις που οδηγούν σε προκαρκινικές βλάβες οι οποίες, εάν δεν αντιμετωπιστούν, μπορεί να εξελιχθούν σε καρκίνο. Αυτές οι αλλοιώσεις δεν παρουσιάζουν συμπτώματα, αλλά μπορούν να βρεθούν με το τεστ ΠΑΠ και να θεραπευτούν για να μην εξελιχθούν σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

## Τι προκαλεί τον καρκίνο του τραχήλου;

■ Ο πιο σημαντικός παράγοντας για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας είναι ο **ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV)**. Μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή.

Μπορεί να μεταδοθεί και με απλή επαφή στο δέρμα, π.χ. κολπικός, πρωκτικός ή και στοματικός έρωτας, με κάποιο άτομο που έχει αυτόν τον ιό.

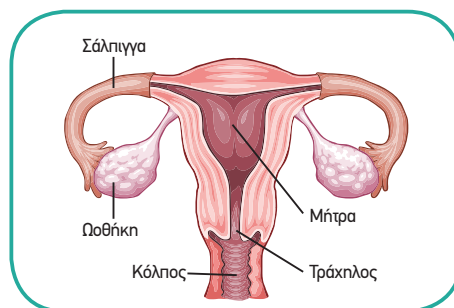
Μέχρι σήμερα έχουν αναγνωριστεί περισσότεροι από 120 τύποι του ιού. Από αυτούς μόνο 20, οι λεγόμενοι «υψηλού κινδύνου», μπορούν να προκαλέσουν αλλοιώσεις στα κύτταρα του τραχήλου της μήτρας με δυνατότητα εξέλιξης σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

■ **Πολλές γυναίκες μπορεί να έχουν τον ιό, αλλά ΠΟΛΥ ΛΙΓΕΣ από αυτές θα αναπτύξουν καρκίνο.**

Τις περισσότερες φορές το σώμα θα πολεμήσει τον ιό και η μόλυνση θα φύγει από μόνη της. Σε μερικές όμως γυναίκες, ο ιός θα παραμείνει και μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

■ **Τα προφυλακτικά μπορούν να προστατέψουν από τον ιό HPV, αλλά όχι απόλυτα.**

Ο ιός μπορεί και πάλι να περάσει στο δέρμα από την περιοχή που δεν καλύπτεται με το προφυλακτικό. Είναι όμως σημαντικό να χρησιμοποιείς προφυλακτικό από την αρχή της σεξουαλικής επαφής γιατί σε βοηθάει να προστατευτείς από άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες.



## Μπορώ να προλάβω τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας;

**Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας προλαμβάνεται με το τεστ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ!**

Είναι μια απλή και ανώδυνη εξέταση που δεν διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά. Εντοπίζει τις προκαρκινικές αλλοιώσεις πολύ πριν αυτές εξελιχθούν σε καρκίνο. Η έγκαιρη θεραπεία αυτών των αλλοιώσεων αποτρέπει την ανάπτυξη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. **Όλες οι γυναίκες θα πρέπει να κάνουν τακτικά το τεστ ΠΑΠ!**

Η τακτική εξέταση με το τεστ ΠΑΠ σε βοηθάει να εντοπίσεις τις αλλοιώσεις από τη μόλυνση και να τη θεραπεύσεις. Επίσης, το εμβόλιο εναντίον του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων, HPV, μπορεί να προλάβει τη μόλυνση από τον ιό. Το εμβόλιο χορηγείται δωρεάν από τα ασφαλιστικά ταμεία σε κορίτσια/γυναίκες 12-26 ετών.

## Όλες οι γυναίκες θα πρέπει να αρχίσουν να εξετάζονται με το τεστ ΠΑΠ μετά την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας.



Ακόμα κι αν έχεις κάνει παιδιά, εάν είσαι για πολλά χρόνια σε μονογαμική σχέση ή έχεις σταματήσει τη σεξουαλική σου δραστηριότητα, πάλι **θα πρέπει να κάνεις τακτικά το τεστ ΠΑΠ**. Κι αυτό γιατί πολλές φορές οι προκαρκινικές αλλοιώσεις από τον HPV μπορεί να εξελιχθούν έπειτα από χρόνια σε καρκίνο.

Στο τεστ ΠΑΠ ο γιατρός λαμβάνει δείγμα των κυττάρων του τραχήλου χρησιμοποιώντας ένα μικρό, ειδικό για αυτόν το σκοπό, βουρτσάκι. Στη συνέχεια, το δείγμα αυτό τοποθετείται σε ένα δοχείο και αποστέλλεται σε κυτταρολογικό εργαστήριο για εξέταση. Εάν προκύψει κάποιο παθολογικό εύρημα, αυτό δεν σημαίνει ότι έχεις καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Σημαίνει ότι μερικά από τα κύτταρα του τραχήλου έχουν υποστεί κάποιες αλλοιώσεις και θα χρειαστούν θεραπευτική αντιμετώπιση.

## Τι είναι το Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας στην Ελλάδα;

Εάν είσαι 25-65 ετών θα λάβεις αυτομάτως μία πρόσκληση, η οποία θα σε καλεί να υποβληθείς σε τεστ ΠΑΠ. Μετά την πρώτη εξέταση τραχήλου, θα λαμβάνεις προσκλήσεις κάθε τρία χρόνια μέχρι την ηλικία των 55 ετών. Στη συνέχεια και μέχρι την ηλικία των 65 ετών θα προσκαλείσαι κάθε 5 χρόνια.

## Το τεστ ΠΑΠ δεν ανιχνεύει τον καρκίνο του σώματος της μήτρας (δηλαδή του ενδομητρίου) και των ωοθηκών για τους οποίους θα πρέπει να κάνεις περιοδικά πρόσθετες εξειδικευμένες εξετάσεις.



Για να βοηθήσεις να είναι τα αποτελέσματα του τεστ ΠΑΠ πιο σωστά:

- Μην κάνεις κολπικές πλύσεις 2 μέρες πριν από το τεστ
- Μην κάνεις σεξ για 2 μέρες πριν από το τεστ
- Μην εξεταστείς όταν έχεις περίοδο
- Μην χρησιμοποιείς ταμπόν, σπερματοκτόνα ή κολπικές κρέμες

Υπεύθυνη για το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τον Καρκίνο είναι η Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας του ΥΓΚΑ.