

# Ζένια Σαριδάκη MD PhD

Παθολόγος Ογκολόγος, Πρόεδρος Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ)  
Διευθύντρια στην Α' Ογκολογική Κλινική Metropolitan Hospital,  
Επιστημονικός Υπεύθυνος Ογκολογικού Τμήματος «Ασκληπιός ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ»

## «Το 50% των περιπτώσεων καρκίνου δεν θα υπήρχε αν ακολουθούσαμε καθημερινά ορισμένες απλές καλές συνήθειες»

Συνέντευξη στην **Αφροδίτη Ντάικου**

Η πρόεδρος της ΕΟΠΕ εξηγεί στο «Περί Υγείας» πώς μπορούμε να μειώσουμε τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, το αν η νόσος είναι κληρονομική, τις ενέργειες του ασθενή μετά τη θεραπεία, καθώς και τις δράσεις της εταιρείας.

### - Πώς μπορώ να μειώσω τις πιθανότητες να πάθω καρκίνο;

Αν και ο καρκίνος στις μέρες μας θα πρέπει να λογίζεται ως πανδημία, είναι γεγονός ότι το 50%, οι μισές περιπτώσεις καρκίνου, δηλαδή, δεν θα υπήρχε, αν όλοι μας υιοθετούσαμε και ακολουθούσαμε καθημερινά ορισμένες απλές καλές συνήθειες. Η σωστή διατροφή και η συστηματική άσκηση, η διατήρηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους, η αποφυγή της μεγάλης κατανάλωσης αλκοόλ, η μη έναρξη ή η διακοπή του καπνίσματος, είναι κάποια απλά καθημερινά βήματα που μας θωρακίζουν. Επίσης, η αποφυγή στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο και ο εμβολιασμός (για παράδειγμα με το εμβόλιο ενάντια στον HPV) μας προστατεύουν. Αυτά, σε συνδυασμό με την πρόληψη, μέσω της διενέργειας των ενδεδειγμένων συγκεκριμένων προληπτικών εξετάσεων, με τις οποίες θα μπορέσουν οι γιατροί μας, οι ογκολόγοι, να αναγνωρίσουν και να διορθώσουν με τις κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις προ-καρκινικές καταστάσεις, αλλά και να διαπιστώσουν έγκαιρα τον καρκίνο, είναι το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, για να έχουμε υγεία στη ζωή μας. Ιδανικά, όλα τα παραπάνω θα πρέπει να τα συνδυάζουμε με την καλή ψυχολογία και τη θετική σκέψη και, φυσικά, με τη μείωση του άγχους.

### - Βρίσκομαι σε υψηλότερο κίνδυνο, εάν άτομα του οικογενειακού μου περιβάλλοντος έχουν ή είχαν καρκίνο;

Η τεράστια πλειοψηφία των περιπτώσεων καρκίνου ανήκουν στην ομάδα των σποραδικών καρκίνων, των καρκίνων, δηλαδή, που έχουν προκύψει τυχαία. Σε ένα μικρό ποσοστό, το οποίο διαφέρει από τύπο σε τύπο, ο καρκίνος μπορεί να είναι κληρονομικός (αν έχει διαπιστωθεί συγκεκριμένη προδιάθεση) ή οικογενής (αν υπάρχουν αρκετά περιστατικά στην οικογένεια, αλλά δεν έχει διαπιστωθεί συγκεκριμένη

προδιάθεση). Οπότε στην ερώτησή σας, μπορώ να πω γενικά ναι, αλλά η απάντηση εξατομικεύεται, ανάλογα με την περίπτωση, τον τύπο καρκίνου, την οικογένεια, άλλα χαρακτηριστικά κλπ. Για παράδειγμα, στον καρκίνο του μαστού, ένα ποσοστό 5%-10% ανήκει στην κατηγορία των κληρονομικών καρκίνων. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ο κληρονομικός καρκίνος του μαστού και των ωθηκών συνήθως οφείλεται σε μεταλλάξεις, κυρίως, στα γονίδια BRCA1/2, αλλά σε μικρότερο βαθμό και σε άλλα γονίδια ενδιάμεσου κινδύνου, τα οποία μπορεί, επίσης, να εμπλέκονται. Από εξαμήνου περίπου έχει εγκριθεί ο γονιδιακός αυτός έλεγχος, η εκτίμηση αυτής της ενδεχόμενης ύπαρξης κληρονομικότητας και στο σύστημα της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, πολύ ορθά, σε επιλεγμένο πληθυσμό που πληροί συγκεκριμένα κριτήρια και αυτό είναι ένα βήμα τεράστιας σημασίας και πάγιο αίτημα χρόνων της Εταιρείας μας, της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος (ΕΟΠΕ), της οποίας έχω την τιμή να είμαι πρόεδρος. Ένας σαφώς μεγαλύτερος αριθμός γυναικών θα μπορούσε να υποβληθεί με αυτό τον τρόπο στον απαραίτητο έλεγχο, μιας και οι εξετάσεις αυτές είναι ακριβές, και πολλές γυναίκες δεν μπορούσαν να τις καλύψουν μέχρι πρότινος. Στο σύστημα ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, βέβαια, δεν περιλαμβάνονται όλες οι κατηγορίες γυναικών, που θα πρέπει να ελεγχθούν, βάσει ιατρικών κριτηρίων ούτε και οι άντρες ασθενείς με καρκίνο μαστού, οι οποίοι, επίσης, πρέπει να υποβληθούν σε αυτό τον έλεγχο. Για αυτές τις περιπτώσεις, η εταιρεία μας, η ΕΟΠΕ με τη συνδρομή της ομάδας «Γυναίκες στην Ογκολογία», μέσω



ειδικών προγραμμάτων καλύπτει τη διενέργεια αυτών των εξετάσεων χωρίς κόστος για τους ασθενείς, μέσω συνεννόησης με τους ογκολόγους τους. Τόσο πριν όσο και μετά τη διενέργεια αυτών των γενετικών εξετάσεων, απαραίτητη είναι η γενετική συμβουλευτική από εξειδικευμένο σε αυτό το πεδίο ογκολόγο. Εμείς οι ογκολόγοι θα κατευθύνουμε τις γυναίκες (και τους άντρες), τόσο μετά από ένα θετικό όσο και μετά από ένα αρνητικό αποτέλεσμα, με συγκεκριμένες ενδειγμένες οδηγίες θεραπευτικών παρεμβάσεων και παρεμβάσεων παρακολούθησης.

**- Γιατί διαφέρουν οι θεραπείες για τον καρκίνο;** Μα γιατί δεν υπάρχει ένας καρκίνος και άρα δεν υπάρχει και μια θεραπεία. Ο καρκίνος είναι μια εξαιρετικά ετερογενής νόσος. Όχι μόνο δεν είναι ίδιοι μεταξύ τους οι διάφοροι τύποι καρκίνου που αναπτύσσονται στα όργανα του σώματος, αλλά ούτε καν στο ίδιο όργανο του σώματος. Για παράδειγμα, ο κάθε καρκίνος του πνεύμονα διαφέρει από τον άλλο καρκίνο του πνεύμονα. Όχι μόνο, διότι διαφέρουν μεταξύ τους οι ασθενείς που τους φέρουν, αλλά και επειδή διαφέρουν τα καρκινικά κύτταρα που τους απαρτίζουν. Σε κάθε καρκίνο υπάρχει αυτό που λέμε πολύ-κλινικότητα, διαφορετικοί κλώνοι (ομάδες) καρκινικών κυττάρων, με διαφορετικά μοριακά χαρακτηριστικά. Για αυτό τον λόγο, πλέον στις μέρες μας υπάρχει η λεγόμενη εξατομικευση στη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου. Με βάση, δηλαδή, ειδικά και συγκεκριμένα μοριακά χαρακτηριστικά (τους λεγόμενους βιοδείκτες) μπορούμε σε ορισμένες περιπτώσεις να κάνουμε στοχευμένες, εξατομικευμένες, για τον κάθε ασθενή με έναν συγκεκριμένο τύπο καρκίνου θεραπευτικές παρεμβάσεις.

**- Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;**

Ναι, η εξωγενής λήψη ορμονών, όπως κατά τη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης κατά την εμμηνόπαυση είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού και τεκμηριωμένα, εδώ και πολλά χρόνια δεν ενδείκνυται.

**- Αφού ο ασθενής ξεπεράσει τον καρκίνο που απευθύνεται; Ποιοι γιατροί συνεχίζουν να τον υποστηρίζουν;**

Ο ογκολόγος είναι ο γιατρός-πλοηγός, ο κεντρικός γιατρός, που θα καθοδηγήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον ασθενή του, που θα πάρει τις θεραπευτικές αποφάσεις και την ευθύνη αυτών, χωρίς φόβο, αλλά με ενσυναίσθηση και πίστη, τόσο στην αρχή, κατά τη διάγνωση και τη θεραπευτική αντιμετώπιση όσο και στη συνέχεια κατά το στάδιο της αποθεραπείας και παρακολούθησης.

Οι ογκολογικοί ασθενείς έχουν ανάγκη από ανθρώπους-θεραπευτές, όχι μόνο από ιατρούς-επιστήμονες. Λέω συχνά στις ασθενείς μου ότι, ξεκινώντας μαζί αυτό το ταξίδι, είναι σαν να παντρευόμαστε. Γινόμαστε σύντροφοι και συνοδοιπόροι. Θα πορευτούμε μαζί στα καλά και στα δύσκολα, στις χαρές και στις λύπες. Η σχέση πρέπει να είναι δυνατή, για να αντέξει και να στηρίζεται στην ειλικρίνεια, την αφοσίωση, την αγάπη, την εμπιστοσύνη, στο «νοιάξιμο», στην φροντίδα και, φυσικά, στη συνεχή ενημέρωση, στο διάβασμα και στην κατάκτηση όλης της νέας γνώσης από πλευράς μας, μιας και η ογκολογία είναι ευτυχώς ένα πεδίο που εξελίσσεται συνεχώς και μας προσφέρει μεγάλες χαρές. Η σχέση αυτή, λοιπόν, είναι ύψιστης αξίας και σημασίας. Στη σχέση αυτή, ο ογκολόγος δεν είναι μόνος του. Μπορεί να είναι αυτός που θα οργανώσει και θα «ηγηθεί» της παρακολούθησης, αλλά θα χρειαστεί

και την αρωγή γιατρών άλλων ειδικοτήτων, ανάλογα με την περίπτωση και τον τύπο του καρκίνου, ανάλογα με τις θεραπείες που έχει λάβει ή που συνεχίζει να λαμβάνει ο ογκολογικός ασθενής. Συχνά επίσης, απαιτείται η συνδρομή ψυχιάτρων ή και ψυχολόγων, διατροφολόγων, σε κάποιες περιπτώσεις φυσιοθεραπευτών και, φυσικά, των ειδικών για τα άλλα προβλήματα υγείας που ενδεχομένως μπορεί να έχει. Ενώ πολύ σημαντική, τόσο στην πρώτη χρονική στιγμή, αλλά και στην πορεία, είναι και η συνδρομή των συλλόγων ασθενών, οι οποίοι με τη συνεχή και ουσιαστική παρουσία τους, μπορούν να υποστηρίξουν τους ογκολογικούς ασθενείς ουσιαστικά, σε όλα τα επίπεδα, από την ενημέρωση έως την ψυχολογική ακόμα και την πρακτική οικονομική στήριξη. Όλοι μαζί, λοιπόν, μια ομάδα, οι ασθενείς, με τους φίλους, τους φροντιστές, τις οικογένειές τους, οι σύλλογοι ασθενών, εμείς οι ογκολόγοι και οι γιατροί άλλων ειδικοτήτων, το νοσηλευτικό και υποστηρικτικό γραμματειακό δυναμικό των ιατρείων μας και των ογκολογικών κλινικών, δίνουμε καθημερινά τον καλύτερό μας εαυτό, για να έχουμε πάντα τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στις μικρές και τις μεγάλες μάχες μας.

**“ Το όραμά μας στην ΕΟΠΕ είναι να μειώσουμε, να εξαφανίσουμε το κενό στην ογκολογική περίθαλψη. ”**

**- Είστε η πρόεδρος της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ). Ποια είναι η δράση της ΕΟΠΕ και τι στοχεύετε να επιτύχετε με τα νέα γυρίσματα «ΕΟΠΕ ONCOTALKS»;**

Οι δράσεις της ΕΟΠΕ είναι πολλαπλές και πολύπλευρες και έχουν να κάνουν με όλες τις πτυχές της ογκολογικής πραγματικότητας στην Ελλάδα, αλλά και στην Ευρώπη και στον κόσμο, από την εκπαίδευση και ενημέρωση των γιατρών ογκολόγων μας, μέχρι την υποστήριξη των ογκολογικών ασθενών και τις συντονισμένες συνεργατικές δράσεις με την πολιτεία και τους φορείς.

Σε σύμπνοια και συμφωνία με το Ευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης για τον Καρκίνο, στην ΕΟΠΕ έχουμε θέσει στο επίκεντρο την ίση και ισότιμη πρόσβαση των ογκολογικών ασθενών σε καινοτόμες φαρμακευτικές θεραπείες και στα οφέλη της εξατομικευμένης ιατρικής σε τέσσερις βασικούς τομείς: την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, την έγκαιρη έναρξη θεραπείας και τη βελτίωση στην ποιότητα ζωής. Αυτό είναι το όραμά μας και στην Ελλάδα, το οποίο ξεκινά να γίνεται πραγματικότητα με συγκεκριμένα και σταθερά βήματα, μέσω και της θεσμοθέτησης υγειονομικής προτεραιότητας για τον καρκίνο. Μεταξύ των στόχων μας, η δημιουργία και υλοποίηση στην χώρα μας ενός Εθνικού Μητρώου Καρκίνου και η ολοκλήρωση του ψηφιακού μετασχηματισμού στην υγεία και στην ελληνική ογκολογική πραγματικότητα. Επίσης, η εδραίωση μιας κουλτούρας πρόληψης στην ελληνική κοινωνία, με πολλαπλές σχετικές δράσεις εξωστρέφειας που μπορεί να παρακολουθήσει κάποιος στην ιστοσελίδα μας, στο κανάλι μας στο youtube, αλλά και στα ΜΜΕ και στα ΜΚΔ. Επιπρόσθετα, παλεύουμε για την άμεση επικαιροποίηση της λίστας των βιοδεικτών που αποζημιώνονται από το κράτος, μια και οι βιοδείκτες είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την ορθότερη εξατομικευμένη ογκολογική θεραπεία και στο πλαίσιο της ίσης και ισότιμης πρόσβασης, δεν μπορεί να μην είναι ενταγμένοι στο σύστημα

ηλεκτρονικής συνταγογράφησης. Σε μια προσπάθεια κάλυψης του κενού της μη αποζημίωσης από το δημόσιο σύστημα, η ΕΟΠΕ τα τελευταία 10 χρόνια έχει υλοποιήσει 21 Προγράμματα Ανίχνευσης Βιοδεικτών, τα οποία απολαμβάνουν ιδιαίτερη αναγνώριση από ολόκληρη την ογκολογική κοινότητα. Μέσα από αυτά, έχουν ελεγχθεί δωρεάν, χωρίς δική τους επιβάρυνση, περισσότεροι από 4500 ογκολογικοί ασθενείς, μιας και η ΕΟΠΕ έχει καλύψει από ίδιους πόρους, αλλά και από σημαντικές χορηγίες από τη φαρμακοβιομηχανία, το κόστος των αναλύσεων αυτών, το οποίο ξεπερνά τα 5,6 εκ. ευρώ. Στο πλαίσιο της άσκησης της βίου μάθησης, τα τελευταία χρόνια στην ΕΟΠΕ έχουμε επιχορηγήσει για τους ογκολόγους μέλη μας, υποτροφίες εξωτερικού, αλλά και ερευνητικά προγράμματα που διεξάγονται στην πατρίδα μας, ύψους πάνω από 3 εκατ. ευρώ.

Το όραμά μας στην ΕΟΠΕ είναι να μειώσουμε, να εξαφανίσουμε το κενό στην ογκολογική περίθαλψη, δηλαδή, τις ανισότητες στη βέλτιστη θεραπευτική προσέγγιση, στην ίση και ισότιμη πρόσβαση όλων των ασθενών στις καλύτερες καινοτόμες θεραπείες, στις καλύτερες και σωστότερες διαγνωστικές εξετάσεις, στην κάλυψη όλων των αναγκών για τις ογκολογικές θεραπείες βιοδεικτών, στην ορθή ογκολογική πρακτική, στην καλύτερη ανακουφιστική φροντίδα. Πιστεύουμε και καθημερινά προσπαθούμε να κάνουμε τη διαφορά στις ζωές των ογκολογικών ασθενών και των οικογενειών τους, θέτοντας τις βάσεις για τον σχεδιασμό και τη χάραξη μιας συνολικής στρατηγικής ελέγχου και αντιμετώπισης του καρκίνου στην Ελλάδα.

Τα ΕΟΠΕ ONCOTALKS είναι μια νέα δράση της ΕΟΠΕ κατά του αναλφαριθμισμού στην υγεία και ήρθε για να αλλάξει ριζικά τα δεδομένα στην ενημέρωση των ασθενών και του γενικού πληθυσμού για τον καρκίνο. Το σύνθημα πίσω από αυτή είναι: «Οι Ογκολόγοι της ΕΟΠΕ μάς ενημερώνουν για τον καρκίνο». Πρόκειται για μια σειρά από σύντομα και περιεκτικά online videos, στα οποία έγκριτοι ογκολόγοι, με απλά λόγια, καλύπτουν θέματα ογκολογικού ενδιαφέροντος κατάλληλα για το κοινό, για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, με την εγκυρότητα και την αξιοπιστία που απαιτείται. Στόχος της δράσης είναι η έγκυρη ενημέρωση, η προώθηση της επιστημονικής γνώσης και η γνωστοποίηση των τελευταίων εξελίξεων για τον καρκίνο, στους ογκολογικούς ασθενείς και στο γενικό πληθυσμό, με σκοπό να τους βοηθήσει στην πλοήγησή τους στην αναζήτηση, κατανόηση και επιλογή πληροφοριών για την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία και την αποτελεσματική διαχείριση του καρκίνου. Τα videos βρίσκονται online στο:

• Website της ΕΟΠΕ <https://bit.ly/oncotalkskeimeno> και

• Youtube κανάλι της <https://bit.ly/youtubeonco>.

Αντιληφθήκαμε, ότι σε μια εποχή που ο καρκίνος είναι πανδημία και η υπερπληροφόρηση και παραπληροφόρηση καθημερινότητα, οι ασθενείς μας, οι οικογένειές τους, οι φίλοι τους, αλλά και ο γενικός πληθυσμός, βρίσκονται συχνά αντιμετώπιση με το εξής δίλημμα: ποια πληροφορία να εμπιστευτούν και, κυρίως, ποια είναι η πληροφορία που θα τους βοηθήσει στη λήψη της σωστής απόφασης για το σημαντικό θέμα που τους απασχολεί. Γιατί η διάγνωση και η αποτελεσματική θεραπεία για ένα νόσημα, όπως ο καρκίνος είναι ένα θέμα ύψιστης σημασίας. Τα ΕΟΠΕ ONCOTALKS δημιουργήθηκαν, για να συνεισφέρουν στην έγκυρη και αξιοπιστη ενημέρωση των ογκολογικών ασθενών και των οικογενειών και φροντιστών τους στη λήψη ορθολογικών και επιστημονικά τεκμηριωμένων αποφάσεων για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της νόσου.

**Κυρία Σαριδάκη, σας ευχαριστώ για τον χρόνο που μου διαθέσατε. ♦**