

4 Φεβρουαρίου, Παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου



Πόσο πόνο μπορεί να κρύβει μια λέξη, η λέξη καρκίνος, μια λέξη που ξορκίζουμε, δε θέλουμε να τη χρησιμοποιούμε, την αντικαθιστούμε στο λόγο μας αποφεύγοντας να δούμε την αλήθεια ότι ο καρκίνος είναι μια από τις πρώτες αιτίες θανάτου παγκοσμίως και ευθύνεται για 8,2 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο.

Αυτή την αλήθεια έρχεται να μας θυμίσει η Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου στις 4 Φεβρουαρίου που θεσπίστηκε από τη Διεθνή Ένωση για τον παγκόσμιο έλεγχο του Καρκίνου (UICC) με στόχο να αυξηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο η ευαισθητοποίηση και να δρομολογηθούν ενέργειες για την πρόληψη και την θεραπεία της νόσου τόσο από τα κράτη που εφησυχάζουν και περιορίζουν τα κονδύλια για την επιστημονική έρευνα που αφορά τον καρκίνο όσο και από τα άτομα που δέχονται σαν θέσφατο την κατάρρα χωρίς να αγωνιστούν για να την απομακρύνουν. Πώς θα μπορούσαν; Με την Πρόληψη. Το μήνυμα της ημέρας τελικά είναι αισιόδοξο!!!!

«Είναι στο χέρι μας» σύμφωνα με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία να αποφύγουμε το 43% των καρκίνων με τις εξής προϋποθέσεις:

- Περιβάλλον χωρίς τσιγάρο για τα παιδιά και τους νέους.
- Φυσική άσκηση, ισορροπημένη διατροφή, υγιεινή δίαιτα και αποφυγή παχυσαρκίας.
- Αποφυγή υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο.
- Πληροφόρηση για τα εμβόλια που προλαμβάνουν μορφές καρκίνου.

Ας αλλάξουμε, λοιπόν, τις συνήθειές μας, ας προσπαθήσουμε να ενημερωνόμαστε και να έχουμε δίπλα μας το γιατρό μας, γιατί η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση θα βοηθήσουν ώστε τα χρόνια που θα έρθουν, να μας βρουν υγιείς και δημιουργικούς.

4 Φεβρουαρίου, Παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου

Published on 2ο Γυμνάσιο Ευόσμου "ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΚΡΙΔΗΣ"

(<http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7>)

by admin on Τετ, 03/02/2016 - 19:21

Source URL:<http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=el/node/629>