

Λέξεις: 743

Η δρ. Δέσποινα Κατσώχη τονίζει:

Ο τρόπος ζωής μας πρέπει να σέβεται τον οργανισμό μας

Η μακροζωία είναι άπιαστο όνειρο ή αρκεί να υιοθετήσουμε έναν νέο τρόπο ζωής; Τελικά μήπως ο καρκίνος δεν είναι ανίκητος; Στα ερωτήματα δίνει απαντήσεις η δρ. Δέσποινα Κατσώχη, Ογκολόγος- ακτινοθεραπευτής και πρόεδρος της ΑΚΟΣ σε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου», που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 13 Απριλίου, στις 18.00, στο Ακταίο, στο Μανδράκι .

Συστήστε μας την ΑΚΟΣ...

Είμαστε μια ομάδα επιστημόνων από το χώρο της υγείας και όχι μόνον, που ιδρύσαμε την αστική μη κερδοσκοπική εταιρία «Καρκίνος: Θεραπεία Σώματος και Ψυχής» με το διακριτικό τίτλο «ΑΚΟΣ» με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και την θεραπεία του καρκίνου. «Άκος» στα αρχαία ελληνικά σημαίνει θεραπεία. Θεραπεία σώματος και ψυχής. Έχουμε ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας και σε όσους αγαπάμε να μεταδώσουμε το μήνυμα της αξίας της πρόληψης.

Για να μιλήσουμε για πρόληψη, μήπως πρώτα πρέπει να συμφιλιωθούμε με τη λέξη... καρκίνος;

Έχετε δίκιο. Ως κοινωνία φοβόμαστε ακόμα και να προφέρουμε τη λέξη καρκίνος. Τον αντιμετωπίζουμε περισσότερο ως μία... κοινωνική κατάσταση και όχι σαν μία νόσο που μπορούμε να νικήσουμε. Όλες αυτές οι κοινωνικές προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που αναπαράγουν με ενοχλούν. Η ΑΚΟΣ θέλει να σπάσει τα δεσμά που δημιουργεί η άγνοια και η προκατάληψη, επιδιώκει να αξιοποιηθούν προς όφελος του κοινωνικού συνόλου οι πρόοδοι της επιστήμης. Όλοι αδιακρίτως, πρέπει να έχουν πρόσβαση στην πληροφόρηση σε ότι αφορά στον καρκίνο, στην πρόληψη, στη διάγνωση, στη θεραπεία, στην ανακουφιστική φροντίδα αλλά και στην ψυχολογική στήριξη.

Επισκέπτεστε τη Ρόδο στο πλαίσιο της Πανελλαδικής εκστρατείας σας με τίτλο: «Σπουδή στο ανθρώπινο σώμα-Πρόληψη έργα»...

Με ιδιαίτερη χαρά και αγάπη επιλέξαμε την πόλη της Ρόδου για να μιλήσουμε για τη σημασία της πρόληψης. Το σύνθημα που μας εκφράζει απόλυτα στην ΑΚΟΣ είναι το «Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου». Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου, σημαίνει ότι αποβάλω βλαβερές συνήθειες και υιοθετώ έναν τρόπο ζωής που σέβεται τον οργανισμό μου και τις ανάγκες του. Η πρωτογενής πρόληψη δεν είναι μια λέξη, είναι καθημερινή δράση κα μάλιστα, ενσυνείδητη δράση μια καθημερινή πράξη. Η δευτερογενής πρόληψη είναι υποχρέωση όλων μας, είναι στάση ζωής που μας χαρίζει πολλά και ποιοτικά χρόνια ζωής. Σε πολλές ασθένειες παίζει τεράστιο ρόλο η έγκαιρη διάγνωση. Δεν πρέπει να είμαστε αμέτοχοι. Ο οργανισμός μας «μιλά». Όταν κάτι ανησυχητικό συμβαίνει, μας δείχνει «σημάδια» που πρέπει να μας θέσουν σε εγρήγορση. Ας μην αγνοούμε τα σήματα κινδύνου που εκπέμπει το σώμα μας. Να επισκεπτόμαστε το γιατρό πριν η κατάσταση φτάσει στο μη περαιτέρω.

Τελικά ο καρκίνος δεν είναι ανίκητος;

Όχι βέβαια! Και δεν υπάρχει μεγαλύτερη απόδειξη από τους αποθεραπευμένους της νόσου που αυξάνονται με γεωμετρικούς ρυθμούς και ζουν εργάζονται και ονειρεύονται δίπλα μας. Αρκεί η έγκαιρη διάγνωση για να πολλαπλασιάσουμε τις πιθανότητες επιβίωσης του ασθενή. Αρκεί να συνειδητοποιήσουμε ότι η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Από τους αποθεραπευμένους αντλούμε δύναμη και αισιοδοξία και γι' αυτό εστιάζουμε σε αυτούς. Σύντομα μάλιστα, η ΑΚΟΣ θα τους προσφέρει - σε μεγάλη εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα στις αρχές Ιουνίου- το «Ημερολόγιο Αποθεραπείας», ένα συνοδευτικό βιβλιário μεταθεραπευτικής παρακολούθησης, με στόχο την εξειδικευμένη και στοχευμένη παρακολούθηση τους.

Μία ακόμη δράση σας για την οποία μάλιστα βραβευτήκατε είναι η εφαρμογή Mastos...

Η δωρεάν εφαρμογή Mastos για iphone και ipad, ενημερώνει και ευαισθητοποιεί τις Ελληνίδες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού, για την σημασία της έγκαιρης διάγνωσης του, τους επιβαρυντικούς

παράγοντες που προκαλούν την ανάπτυξη της νόσου ενώ συστήνει μέτρα προφύλαξης επικεντρώνοντας στη σημασία της τακτικής αυτοεξέτασης και της μαστογραφίας, σε συνδυασμό με τις τακτικές επισκέψεις σε κλινικό ιατρό.

Η εφαρμογή διδάσκει την σωστή τεχνική αυτοεξέτασης του στήθους με απλά κατανοητά βήματα και σχετικές εικόνες και μέσω αυτής οι γυναίκες μπορούν να θέσουν υπενθυμίσεις, τόσο για την μηνιαία συνιστώμενη αυτοεξέταση των μαστών τους, όσο και για την μαστογραφία τους. Σε τακτά χρονικά διαστήματα λαμβάνουν στο κινητό τους σχετική ειδοποίηση, ώστε να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους τον τακτικό προληπτικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού, που μπορεί να τους σώσει τη ζωή.

Ποια ανάγκη σας ώθησε να δηλώσετε κοινωνικά παρούσα;

Οφείλουμε ως επιστήμονες σε μία περίοδο που η κοινωνία επαναπροσδιορίζει την ταυτότητα της και αναζητά αρχές και αξίες - χαμένες στις δεκαετίες της πλαστής ευμάρειας- να αποκαταστήσουμε την αξιοπιστία μας, να ανακαλύψουμε τον μίτο που μας συνδέει ηθικά και ψυχολογικά με την κοινωνία.