

**Ο τρόπος ζωής μας πρέπει να σέβεται τον οργανισμό μας**

**Ποιος τρόπος ζωής υπόσχεται μακροζωία; 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 «Η πρόληψη του καρκίνου και η φροντίδα του αποθεραπευμένου», που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 3 Νοεμβρίου στις 11.00, στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του δήμου Δράμας.**

**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. Η ΑΚΟΣ θέλει να σπάσει τα δεσμά που δημιουργεί η άγνοια και η προκατάληψη. Όλοι 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.

**Το σύνθημα της Πανελλαδικής εκστρατείας σας, στο πλαίσιο της οποίας επισκέπτεσθε τη Δράμα είναι «Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου»...**

Για την ΑΚΟΣ σημαίνει ότι αποβάλω τις 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 και

ενσυνείδητη δράση. Αλλά και η δευτερογενής πρόληψη είναι υποχρέωση όλων, είναι στάση ζωής που χαρίζει μακροβιότητα. Η έγκαιρη διάγνωση παίζει τεράστιο ρόλο. Ο οργανισμός μας «μιλά». Όταν κάτι ανησυχητικό συμβαίνει, μας δείχνει «σημάδια» που πρέπει να μας θέτουν σε εγρήγορση. Και βέβαια, να ευχαριστήσω και το δήμο Δράμας για τη δωρεάν παραχώρηση της αίθουσας του.

### **Ο καρκίνος είναι ανίκητος;**

Όχι, και το αποδεικνύουν οι αποθεραπευμένοι, που αυξάνονται με γεωμετρικούς ρυθμούς. Αρκεί η έγκαιρη διάγνωση για να πολλαπλασιάσουμε τις πιθανότητες επιβίωσης. Για τους αποθεραπευμένους, η ΑΚΟΣ έχει δημιουργήσει και διανέμει δωρεάν το «Ημερολόγιο Αποθεραπείας», ένα βιβλιάριο μεταθεραπευτικής παρακολούθησης, που στόχο έχει την εξειδικευμένη και στοχευμένη παρακολούθησή τους.

### **Έχετε βραβευθεί και για την δωρεάν εφαρμογή Mastos,**

Η εφαρμογή Mastos, για iphone και ipad, ενημερώνει τις Ελληνίδες, για την σημασία της έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού, τους επιβαρυντικούς παράγοντες που μας θέτουν σε κίνδυνο, ενώ συστήνει μέτρα προφύλαξης όπως η τακτική αυτοεξέταση και η μαστογραφία.