

## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Γενικό Επιτελείο Στρατού & ΑΚΟΣ  
γιορτάζουν τον Movember στην Κω  
Ένα κίνημα γένους αρσενικού  
που λέει Ναι στην πρόληψη!**

**Σάββατο 3 Νοεμβρίου στις 18:00 στο Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα**

Το παγκόσμιο κίνημα του Movember - συνδυασμός της λέξης μουστάκι ( moustache) και Νοέμβριος (November) - απλώνει χρόνο με το χρόνο τις ρίζες του, με τους άνδρες να αφήνουν μουστάκι , ως υπενθύμιση του ότι η πρόληψη για την καταπολέμηση του καρκίνου, αφορά και τους ίδιους και όχι μόνο τις συντρόφους τους.

Το Γενικό Επιτελείο Στρατού και η ΑΚΟΣ γιορτάζουν τον Movember με μία επιστημονική εκδήλωση με την οποία καλούν τους άνδρες να θέσουν ως προτεραιότητα την προάσπιση της υγείας τους, εγκαταλείποντας τις βλαβερές συνήθειες και υιοθετώντας έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Η εκδήλωση θα λάβει χώρα το Σάββατο 3 Νοεμβρίου στις 18:00 στο Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα της Κω.

Χίος, Φλώρινα και Καστοριά ήταν οι προηγούμενοι σταθμοί των κοινών δράσεων του Γενικού Επιτελείου Στρατού και της μη κερδοσκοπικής εταιρίας «ΑΚΟΣ: θεραπεία σώματος και ψυχής» στο πλαίσιο του Συμφωνητικού Συνεργασίας και Αμοιβαίας Κατανόησης που υπέγραψαν, καθώς το ΓΕΣ, στο πλαίσιο το οποίο έχει οριστεί από το ΥΠΕΘΑ, έχει ανακηρύξει τον 2018 ως Έτος Μέριμνας για το Προσωπικό.

Στόχος του ΓΕΣ και της ΑΚΟΣ, είναι να γίνει κοινό κτήμα και συνείδηση το ότι ο καρκίνος δεν αποτελεί πλέον "επάρατη νόσο" αλλά μία ασθένεια, που αν την αντιμετωπίσεις έγκαιρα αποθεραπεύεται: «κλειδί» στην αποτροπή του καρκίνου η πρόληψη.

Σκοπός του Γενικού Επιτελείου Στρατού μέσω της συνεργασίας του με την ΑΚΟΣ, είναι η εστίαση στο θέμα της πρόληψης της παγκόσμιας μάστιγας του καρκίνου μέσω της σωστής ενημέρωσης του στρατιωτικού προσωπικού. Η ΑΚΟΣ είναι μία αστική μη κερδοσκοπική εταιρία, η οποία αφενός αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης στη μάχη κατά

του καρκίνου και αφετέρου στηρίζει τους αποθεραπευμένους αλλά και τους ογκολογικούς ασθενείς με σειρά δράσεων.

Στη συνοδοιπορία της ΑΚΟΣ με το Γενικό Επιτελείο Στρατού, το επιστημονικό της δυναμικό όλων των ειδικοτήτων (ογκολόγοι, χειρουργοί, ουρολόγοι, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι κ.α) προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο ΓΕΣ, για την από κοινού διενέργεια επιστημονικών και κοινωνικών εκδηλώσεων αλλά και συνεδρίων.

### **November... γιατί η πρόληψη αφορά και τους άνδρες!**

Ο καρκίνος του προστάτη, είναι ο συχνότερος καρκίνος των ανδρών στις αναπτυγμένες χώρες και αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου τους από νεοπλασίες, μετά τον καρκίνο του πνεύμονα. Ένας στους έξι άνδρες διαγιγνώσκεται με καρκίνο του προστάτη ενώ τα 2/3 των ασθενών είναι κατά την διάγνωση από 45 έως 75 ετών.

Οι άνδρες πρέπει να εγκαταλείψουν την απροθυμία τους να επισκεφτούν τον ουρολόγο αλλά και την αποστροφή τους για την δακτυλική εξέταση. Κι αυτό γιατί στα αρχικά στάδια ο καρκίνος του προστάτη δεν εκδηλώνει ιδιαίτερα συμπτώματα, οπότε ο προληπτικός έλεγχος είναι καθοριστικός στην αντιμετώπιση του. Μόνο σε προχωρημένα στάδια εμφανίζονται διαταραχές της ούρησης ή συμπτώματα που οφείλονται σε μεταστάσεις (π.χ οστικός πόνος).

Το PSA είναι πλέον εξέταση ρουτίνας. Σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη βοηθά στη σταδιοποίηση της νόσου αλλά και στη λήψη σωστών θεραπευτικών αποφάσεων. Χάρη στο συστηματικό προσδιορισμό του προστατικού αντιγόνου (PSA) στο 70% των ασθενών, η νόσος εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο στο οποίο το προσδόκιμο επιβίωσης είναι υψηλό. Σημαντική είναι και η πρωτογενής πρόληψη: ναι στα πολλά λαχανικά, κόκκινο κρέας με μέτρο. Οι διαπιστωμένοι παράγοντες κινδύνου αφορούν στην ηλικία- ο κίνδυνος αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου- και στην κληρονομικότητα. Η επιστήμη με νέες και ασφαλείς μεθόδους όπως η βραχυθεραπεία, υπόσχεται πλήρη θεραπεία χωρίς ο ασθενής να υποστεί την ταλαιπωρία του χειρουργείου.

**Η Πρόεδρος της ΑΚΟΣ Ογκολόγος- Ακτινοθεραπευτής Δρ. Δέσποινα Κατσώχη** επισημαίνει: «Η πρωτογενής πρόληψη είναι καθημερινή και ενσυνείδητη δράση. Η δευτερογενής πρόληψη είναι στάση ζωής που

μέσω της ενημέρωσης και του προσυμπτωματικού ελέγχου, χαρίζει πολλά και ποιοτικά χρόνια ζωής. Σε πολλές ασθένειες παίζει τεράστιο ρόλο η έγκαιρη διάγνωση. Καθοριστικός είναι και ο ρόλος της τριτογενούς πρόληψης, που συμβάλλει στην αποκατάσταση και στην επιστροφή του ασθενή σ' ένα επίπεδο ζωής, όσο το δυνατόν εγγύτερο σε αυτό που είχε πριν εκδηλώσει τη νόσο».

## **Αναλυτικά το πρόγραμμα της επιστημονικής εκδήλωσης**

### **στην Κω**

**Δρ. Δέσποινα Κατσώχη**, Πρόεδρος της ΑΚΟΣ - Ογκολόγος  
Ακτινοθεραπευτής

«Movember: Ένα κίνημα γένους αρσενικού»

**Δρ Σπυρίδων Γκούβαλης**, Χειρουργός Ουρολόγος

«Ο ρόλος της πρόληψης στον καρκίνο του προστάτη»

**Δρ. Θεμελίνα Καλδέρη**, Αιματολόγος

«Ο εθελοντισμός κάνει καλό στην υγεία»

20:30 - 21:00 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΟ