



# Δελτίο Τύπου

Για άμεση δημοσίευση

21 Μαΐου 2020

## **ΠΑΣΥΚΑΦ: Ευρωπαϊκή Εβδομάδα κατά του καρκίνου 25-31 Μαΐου Δώδεκα τρόποι για να μειώσουμε τον κίνδυνο του καρκίνου**

Η τάση των νέων περιστατικών καρκίνου στην Κύπρο τα τελευταία χρόνια είναι αυξητική. Στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας κατά του καρκίνου που είναι από τις 25 – 31 Μαΐου, ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών και Φίλων ΠΑΣΥΚΑΦ, συνεχίζει την ενημέρωση για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου με στόχο τη μείωση των περιστατικών καρκίνου στη χώρα μας.

Με βάση τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του Καρκίνου που δημιούργησαν επιστήμονες από τη Διεθνή Επιτροπή για την Έρευνα του Καρκίνου (IARC), ο ΠΑΣΥΚΑΦ συστήνει τα ακόλουθα:

- Αποφυγή από το κάπνισμα.
- Αποφυγή από το παθητικό κάπνισμα.
- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους.
- Καθημερινή σωματική άσκηση.
- Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής.
- Περιορισμός κατανάλωσης αλκοόλ.
- Προστασία από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου.
- Προστασία από τις καρκινογόνες ουσίες.
- Έλεγχος ραδονίου.
- Θηλασμό και αποφυγή ορμονικής θεραπείας.
- Εμβολιασμό σε νεογέννητα και παιδιά.
- Συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου.

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του Καρκίνου προωθείται μέσω των μελών του European Cancer League (ECL), σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες. Ο ΠΑΣΥΚΑΦ είναι μέλος του European Cancer League (ECL) από το 1993. Για περαιτέρω ενημέρωση το κοινό μπορεί να επισκέπτεται την ιστοσελίδα του ΠΑΣΥΚΑΦ [https://pasykaf.org/wp-content/uploads/2019/11/BOOKLET\\_01.pdf](https://pasykaf.org/wp-content/uploads/2019/11/BOOKLET_01.pdf)

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας ΠΟΥ, ο καρκίνος είναι η 2η αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες μετά τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Το 2012 - 8.2 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν ενώ μέχρι το 2020 - 20 εκατομμύρια άτομα έχασαν τη ζωή τους από τον καρκίνο κάθε χρόνο.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναφέρει ότι οι μισοί από τους θανάτους που συμβαίνουν στην Ευρώπη θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν ακολουθούσαν τις συστάσεις του Κώδικα.

Στην Κύπρο παρουσιάζονται 3500 νέοι περιστατικά καρκίνου το χρόνο. Οι πέντε πιο διαδεδομένοι τύποι καρκίνου αναμεσα στους άνδρες είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, προστάτη, παχέος εντέρου, στομάχου, και συκωτιού και στις γυναίκες ο καρκίνος του μαστού, του παχέος εντέρου, του πνεύμονα, του τραχήλου της μήτρας και του στομάχου.

- Τ Ε Λ Ο Σ -

**Επικοινωνία:** Γεωργία Ορφανού, CMKtr, Marketing Director, [georgia@pasykaf.org](mailto:georgia@pasykaf.org), τηλ. 22 345 444, 99 671112

### Κεντρικά Γραφεία

Χαλκάνορος 2, 2000 Στρόβολος, Λευκωσία Τ.Θ. 23868, 1687 Λευκωσία, Κύπρος

Λευκωσία: 22 345 444  
Λεμεσός: 25 747 750

Λάρνακα: 24 665 198  
Πάφος: 26 222 929

Αμμόχωστος:  
23 730 460

77 77 1986

[info@pasykaf.org](mailto:info@pasykaf.org)  
[www.pasykaf.org](http://www.pasykaf.org)

