

Η καλύτερη πρόληψη
είναι η έγκαιρη διάγνωση.

Αγάπησε το σώμα σου.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ»**

3ης Σεπτεμβρίου 59, 104 33 Αθήνα

Τηλ.: 210 41 800 06- 210 88 15 444

e-mail: breastca@otenet.gr

www.almazois.gr • www.greecerace.gr

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
«ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ**

Τηλ.: 2610 222274 • www.almazoispatras.gr

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
«ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Τηλ.: 2310 285181 • www.almazoisthes.gr



@almazois



@AlmaZois



Με την ευγενική υποστήριξη

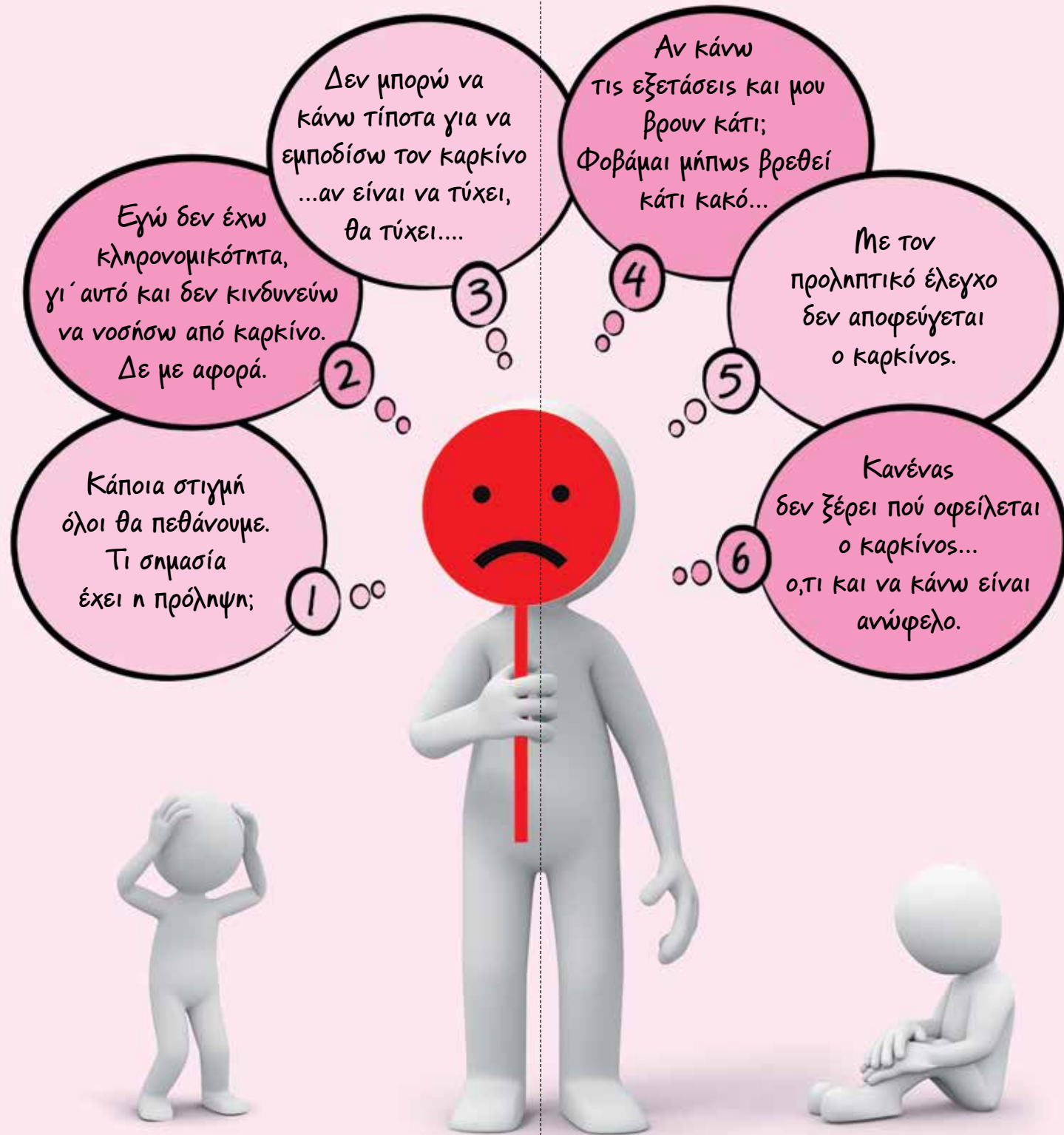


Ανασταθμικοί παράγοντες
πρόληψης



Γιατί, ενώ οι περισσότεροι γνωρίζουμε
τι πρέπει να κάνουμε **τελικά**
δεν το κάνουμε;





1 Κάποια στιγμή όλοι θα πεθάνουμε. Τι σημασία έχει η πρόληψη;

2 Εγώ δεν έχω κληρονομικότητα, γι' αυτό και δεν κινδυνεύω να νοσήσω από καρκίνο. Δε με αφορά.

3 Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να εμποδίσω τον καρκίνο ...αν είναι να τύχει, θα τύχει....

4 Αν κάνω τις εξετάσεις και μου βρουν κάτι; Φοβάμαι μήπως βρεθεί κάτι κακό...

5 Με τον προληπτικό έλεγχο δεν αποφεύγεται ο καρκίνος.

6 Κανένας δεν ξέρει πού οφείλεται ο καρκίνος... ο,τι και να κάνω είναι ανώφελο.

1 Είναι αλήθεια ότι κάποια στιγμή όλοι θα πεθάνουμε. Με την πρόληψη, όμως, μπορούμε να διασφαλίσουμε καλύτερα την υγεία μας και να ζήσουμε περισσότερο.

2 Οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε άρρωστοι. Ωστόσο, όλοι έχουμε πιθανότητες να νοσήσουμε κάποια στιγμή στη ζωή μας. Ο καρκίνος είναι μια τόσο συχνή ασθένεια που μπορεί να παρουσιαστεί και σε άτομα που δεν ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου, δηλαδή ακόμα κι αν δεν υπάρχει κληρονομικότητα ή κανένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας.

3 Σίγουρα δεν υπάρχει ακόμη τρόπος για να εμποδίσουμε τον καρκίνο. Μπορούμε όμως να επιτύχουμε την έγκαιρη διάγνωση του και να τον αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά. Έχουμε και εμείς ευθύνη για την υγεία μας, δεν οφείλονται όλα στην τύχη.

4 Ο φόβος αποβαίνει σε καλό σύμβουλο όταν μας κινητοποιεί να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα και όχι όταν μας ακινητοποιεί. Είναι προτιμότερο αν βρεθεί κάτι, να βρεθεί έγκαιρα, ώστε να αντιμετωπισθεί καλύτερα.

5 Είναι αλήθεια ότι η πρόληψη δεν αποκλείει τον καρκίνο. Με την πρόληψη μειώνουμε τις πιθανότητες να ασθενήσουμε, ενώ έχουμε τη δυνατότητα για έγκαιρη διάγνωση, που μπορεί να εξασφαλίσει την καλύτερη πρόγνωση και εξέλιξη.

6 Σήμερα γνωρίζουμε πολλούς παράγοντες που σχετίζονται με τον καρκίνο. Με την υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας σίγουρα μειώνουμε τον κίνδυνο.