

Φροντίζω το σώμα και την ψυχή μου

Ένας πρακτικός οδηγός για την υγεία,
την πρόληψη και την καθημερινή ευεξία



γυναίκες στην ογκολογία

W4O Hellas

Πώς να ζούμε καλά, με φροντίδα, υγεία και νεανική διάθεση

Το παρόν φυλλάδιο απευθύνεται σε όλους: σε ανθρώπους που θέλουν να φροντίσουν την υγεία τους και να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, αλλά και σε ανθρώπους που έχουν βιώσει ή βιώνουν μια σοβαρή νόσο, όπως ο καρκίνος, και επιθυμούν να στηρίξουν την καθημερινή τους ευεξία.

Οι πληροφορίες που ακολουθούν αφορούν σε γενικές αρχές υγιεινού τρόπου ζωής: σωστή διατροφή, κίνηση, αρκετό ύπνο, ψυχική ισορροπία, αποφυγή καπνίσματος και ατμίσματος, περιορισμό του αλκοόλ, χρήση συμπληρωμάτων με μέτρο και πάντα κατόπιν οδηγιών και τακτική ιατρική παρακολούθηση. Δεν αντικαθιστούν την εξατομικευμένη ιατρική συμβουλή. Για κάθε άνθρωπο που βρίσκεται σε θεραπεία, έχει ολοκληρώσει τη θεραπεία του ή έχει ένα ιδιαίτερο ιατρικό ιστορικό, οι επιλογές πρέπει να προσαρμόζονται σε συνεργασία με το θεράποντα γιατρό και την επιστημονική ομάδα φροντίδας.

Αθήνα, Ιούνιος 2026

6 Κάπνισμα και άτμισμα: η νικοτίνη άηλαξε πρόσωπο, αλλά ο κίνδυνος παραμένει

Το κάπνισμα παραμένει ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την υγεία και ένα βασικό ζήτημα δημόσιας υγείας. Συνδέεται με σοβαρά καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα, αλλά και με πολλούς τύπους καρκίνου. Για δεκαετίες, γίνεται συστηματική προσπάθεια να αναδειχθούν οι κίνδυνοι του συμβατικού τσιγάρου και να ελαττωθεί η χρήση του.

Σήμερα, όμως, η πρόκληση έχει γίνει πιο σύνθετη. Η νικοτίνη δεν εμφανίζεται πια μόνο με τη μορφή του κλασικού τσιγάρου. Εμφανίζεται μέσα από ηλεκτρονικά τσιγάρα, προϊόντα ατμίσματος, θερμαινόμενο καπνό, μικρές συσκευές, γεύσεις, χρώματα και μια εικόνα που παρουσιάζεται ως μοντέρνα, αθώα ή «cool».

Το κάπνισμα και το άτμισμα δεν είναι ακίνδυνα για κανέναν. Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία, ενώ τα προϊόντα καπνού και νικοτίνης επιβαρύνουν τον οργανισμό και μπορούν να δημιουργήσουν σχέση εξάρτησης. Το άτμισμα δεν είναι «απλός ατμός», δεν είναι αθώο επειδή μυρίζει ωραία και δεν είναι ασφαλές επειδή μοιάζει με gadget.

Για τους νέους, όμως, ο κίνδυνος είναι ακόμη πιο μεγάλος.

Η εφηβεία είναι περίοδος ανάπτυξης, διαμόρφωσης ταυτότητας και έντονης επιρροής από την παρέα, την εικόνα και τα social media. Σήμερα, η πρώτη επαφή πολλών παιδιών και εφήβων με τη νικοτίνη δεν γίνεται μέσα από το συμβατικό τσιγάρο, αλλά μέσα από το vare, τις γεύσεις, τις μικρές συσκευές και την αισθητική του «μοντέρνου». Για έναν νέο, το άτμισμα μπορεί να μη μοιάζει με εξάρτηση. Μπορεί να μοιάζει με αξεσουάρ, με τρόπο ένταξης στην παρέα, με σχολική συνήθεια ή με μέρος μιας νεανικής κουλτούρας.

Αυτό είναι το πιο ύπουλο σημείο: η εξάρτηση δεν παρουσιάζεται ως εξάρτηση. Παρουσιάζεται ως στυλ, ως τάση, ως κάτι κοινωνικά αποδεκτό, ως κάτι που «το κάνουν όλοι».

Πολλά προϊόντα ατμίσματος περιέχουν νικοτίνη, ενώ τα αερολύματα των ηλεκτρονικών τσιγάρων μπορεί να περιέχουν ουσίες που επιβαρύνουν το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα, βαρέα μέταλλα, πολύ μικρά σωματίδια, πτητικές οργανικές ενώσεις και αρωματικές ουσίες που δεν είναι ασφαλείς όταν εισπνέονται. Στην εφηβεία, η έκθεση στη νικοτίνη είναι ιδιαίτερα ανησυχητική, γιατί ο εγκέφαλος ακόμη αναπτύσσεται. Μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη συμπεριφορά και τη λήψη αποφάσεων, ενώ δημιουργεί από νωρίς προϋποθέσεις για σχέση εξάρτησης.

Το πρόβλημα είναι ιατρικό, κοινωνικό, πολιτισμικό και πολιτικό. Γεύσεις, χρώματα, influencers, social media και ελκυστικές συσκευασίες κάνουν τη νικοτίνη να φαίνεται σαν παιχνίδι ή σαν μόδα. Όμως πίσω από κάθε στατιστικό στοιχείο υπάρχει ένα παιδί, μια οικογένεια και ένα μέλλον που πρέπει να προστατευθεί.

Η καμπάνια της w4o Hellas για το άτμισμα

Πριν από έναν χρόνο, όταν το άτμισμα δεν είχε ακόμη αναδειχθεί στο βαθμό που του αναλογούσε ως μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας, η w4o Hellas επέλεξε να ανοίξει έναν ουσιαστικό διάλογο με τους νέους για το κάπνισμα, το άτμισμα και τη νικοτίνη. Τότε, το vare παρουσιάζονταν συχνά ως μια «αθώα», μοντέρνα και λιγότερο επιβλαβής συνήθεια. Σήμερα, η ανάγκη προστασίας των παιδιών και των εφήβων από τα νέα προϊόντα νικοτίνης βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης.

Για τη w4o Hellas, το ζήτημα του ατμίματος δεν είναι απλά μια συνήθεια. Είναι το μέλλον μιας ολόκληρης γενιάς. Ως γυναίκες, μητέρες, επιστήμονες και ογκολόγοι, δε θέλουμε τα σημερινά παιδιά να γίνουν οι αυριανοί ασθενείς μας. Θέλουμε να μεγαλώσουν με καθαρή ανάσα, καλή υγεία, ελεύθερη επιλογή και χωρίς εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που αξιοποιεί η καμπάνια μας, στην Ελλάδα ανησυχητικά ποσοστά μαθητών έχουν δοκιμάσει ηλεκτρονικό τσιγάρο, ενώ 1 στους 3 εφήβους πιστεύει λανθασμένα ότι είναι λιγότερο επιβλαβές από το συμβατικό τσιγάρο. Παράλληλα, οι έφηβοι που ατμίζουν έχουν αυξημένο κίνδυνο να ξεκινήσουν και το κάπνισμα. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι δεν έχουμε απλώς ένα θέμα χρήσης. Έχουμε και ένα σοβαρό έλλειμμα σωστής ενημέρωσης.

Η w4o Hellas επέλεξε από την πρώτη στιγμή να προσεγγίσει το θέμα διαφορετικά: όχι με φόβο, όχι με απαγορεύσεις, όχι με «κούνημα του δαχτύλου». Επέλεξε να μιλήσει στη γλώσσα των νέων. Η καμπάνια μας βασίζεται στην αλήθεια, στο χιούμορ, στην εικόνα, στη δύναμη των θετικών προτύπων και στη δημιουργική αποδόμηση της «cool» αισθητικής του vaping.

Μέσα από τα βίντεο και τα μηνύματα της καμπάνιας, η w4o Hellas επιδιώκει να φέρει την πρόληψη εκεί όπου ξεκινά η επιρροή: στα σχολεία, στις οικογένειες, στις παρέες, στις οθόνες και στα social media. Με επιστημονική γνώση, ενσυναίσθηση και σύγχρονα εργαλεία επικοινωνίας, υπερασπίζεται μια απλή αλήθεια: η νέα γενιά δεν πρέπει να γίνει η επόμενη γενιά εξαρτημένων από τη νικοτίνη.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας έχουν ήδη δημιουργηθεί τρία βίντεο με κοινό στόχο να μιλήσουν στους νέους με τρόπο άμεσο, σύγχρονο και κατανοητό.

Το πρώτο βίντεο, «**Το vare είναι λίγο σάντ. Εσύ όχι!**», αποδομεί με χιούμορ και σατιρική διάθεση την ελκυστική εικόνα των προϊόντων ατμίματος.

Το δεύτερο βίντεο, «**Το vare δεν είναι cool. Εσύ είσαι!**», δημιουργήθηκε με τη στήριξη της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας και τη συμμετοχή των Παγκόσμιων Πρωταθλητριών της Εθνικής Ομάδας Υδατοσφαίρισης Γυναικών, Σοφίας Τορνάρου, Φωτεινής Τριχά, Βασιλικής Πλευρίτου και Ειρήνης Νίνου, στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα στους νέους: η πραγματική δύναμη είναι να μπορείς να λες «όχι».

Το τρίτο βίντεο (videography - Marcel Schlyter, editing - Pemy Masouridi), με πρωταγωνίστρια τη Δανάη Ιατρίδου, αθλήτρια ελεύθερης κατάδυσης, αξιοποιεί τη θάλασσα, την ανάσα και την έννοια της ελευθερίας για να θυμίσει κάτι απλό αλλά πολύτιμο: ότι η πιο φυσική δύναμη που διαθέτουμε είναι η δυνατότητα να αναπνέουμε και να επιλέγουμε ελεύθερα.

Δείτε και μοιραστείτε τα βίντεο της καμπάνιας μας.

Ένα μήνυμα μπορεί να ανοίξει μια συζήτηση, να αλλάξει μια σκέψη, να βοηθήσει ένα παιδί να πει «όχι» στη νικοτίνη.

Σκανάρετε το QR code και δείτε τα βίντεο στο κανάλι της w4o Hellas.



Τι μπορούν να κάνουν οι μεγαλύτεροι:

- ✓ Μιλήστε χωρίς πανικό.
- ✓ Ακούστε πριν απαντήσετε.
- ✓ Ρωτήστε τι βλέπουν, τι ξέρουν, τι πιστεύουν.
- ✓ Εξηγήστε ότι το vare δεν είναι «μόνο ατμός».
- ✓ Μη στιγματίζετε το παιδί ή τον έφηβο.
- ✓ Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει, να σκεφτεί και να επιλέξει.
- ✓ Δώστε το μήνυμα ότι η πραγματική δύναμη είναι να μπορείς να λες «όχι».
- ✓ Γίνετε πρώτα εσείς το καλό παράδειγμα.

Το vare δεν είναι αθώο.

Η νικοτίνη δεν είναι μόδα.

Η πραγματική ελευθερία δεν είναι να ακολουθείς μια τάση.

Είναι να μπορείς να πεις «όχι» σε κάτι που δεν χρειάζεσαι και που μπορεί να σε βλάψει.

Γιατί τα σημερινά παιδιά αξίζουν ένα αύριο χωρίς νικοτίνη, χωρίς εξάρτηση, με καθαρή ανάσα, καλή υγεία και ελεύθερη επιλογή.

Η καμπάνια υλοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη του σκηνοθέτη Σωτήρη Τσαφούλια, ο οποίος βρίσκεται διαχρονικά στο πλευρό του Δικτύου και στηρίζει έμπρακτα τις κοινωνικές του πρωτοβουλίες. Η συμβολή του και η έμπνευσή του αποτέλεσε καθοριστικό παράγοντα για την υλοποίηση και την ευρεία διάδοση της καμπάνιας.

Στο δημιουργικό σκέλος, πολύτιμος συνεργάτης μας υπήρξε η BAAS Digital, η οποία συνέβαλε καθοριστικά στη διαμόρφωση της σύγχρονης οπτικής και αφηγηματικής ταυτότητας των βίντεο της καμπάνιας.



Το δημιουργικό concept βασισμένο στο χιούμορ, την ειρωνεία και την ψεύτικη «διαφήμιση» του φανταστικού προϊόντος (ΠΑΦΑΠΟΥΦΑ®) με τρεις... απωθητικές γεύσεις.

Διατροφή: τι βάζουμε στο πιάτο μας κάθε μέρα

Η υγιεινή διατροφή δε χρειάζεται να είναι περίπλοκη, ακριβή ή στερητική. Δε σημαίνει «δίαιτα» ούτε ότι αποκλείουμε για πάντα ό,τι μας αρέσει. Σημαίνει ότι, τις περισσότερες ημέρες, δίνουμε στο σώμα μας τροφή που το δυναμώνει, το προστατεύει και το βοηθά να λειτουργεί καλύτερα.

Ο πιο απλός κανόνας είναι: **όσο πιο κοντά είναι ένα τρόφιμο στη φυσική του μορφή, τόσο καλύτερα.** Καλύτερα ένα φρούτο από ένα χυμό. Καλύτερα μια πατάτα ψητή από πατατάκια. Καλύτερα γιαούρτι με φρούτα από ένα έτοιμο γλυκό γιαουρτιού ή μια πουτίγκα. Καλύτερα σπιτικό φαγητό από fast food.

Τι να τρώμε πιο συχνά

Μια απλή και γνώριμη βάση για μια ισορροπημένη διατροφή είναι η μεσογειακή διατροφή: περισσότερα φυτικά τρόφιμα, όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, ελαιόλαδο ως βασική λιπαρή ύλη, ψάρι, ξηροί καρποί και γαλακτοκομικά με μέτρο. Παράλληλα, προσπαθούμε να περιορίζουμε την πολύ συχνή κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, αλλαντικών, ζάχαρης, αναψυκτικών, fast food και έτοιμων βιομηχανοποιημένων ή υπερεπεξεργασμένων προϊόντων.

Δεν υπάρχουν «μαγικές» αντικαρκινικές τροφές. Υπάρχουν όμως διατροφικές συνήθειες που, όταν γίνονται μέρος της καθημερινότητας, συνδέονται με καλύτερη υγεία, μικρότερο κίνδυνο για χρόνια νοσήματα και καλύτερη ευεξία. Έρευνες και διεθνείς συστάσεις δείχνουν ότι ένα διατροφικό πρότυπο πλούσιο σε δημητριακά ολικής άλεσης, άφθονα λαχανικά, φρούτα, όσπρια και καλές πηγές πρωτεΐνης συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων καρκίνων, καθώς και με χαμηλότερο κίνδυνο αύξησης βάρους και παχυσαρκίας.

Στην πράξη, επιλέγουμε όσο μπορούμε απλά, πολύχρωμα και λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα. Δεν χρειάζεται τελειότητα ούτε αυστηροί αποκλεισμοί. Χρειάζεται, τις περισσότερες ημέρες, να δίνουμε προτεραιότητα σε επιλογές που πραγματικά θρέφουν και στηρίζουν το σώμα μας.

Στο σούπερ μάρκετ, στη λαϊκή ή στο μανάβικο, προσπαθούμε το καλάθι μας να έχει κυρίως:

Λαχανικά και φρούτα

Στόχος μας πρέπει να είναι να υπάρχουν λαχανικά ή/και φρούτα κάθε μέρα, ιδανικά σε κάθε γεύμα, με ποικιλία εποχής. Χόρτα, μπρόκολο, καρότα, πιπεριές, κολοκυθάκια, λάχανο, ντομάτες, αγγούρια, φρούτα εποχής, αλλά και μανιτάρια, μπορούν να εμπλουτίσουν το πιάτο μας με χρώμα, γεύση και θρεπτικά συστατικά.

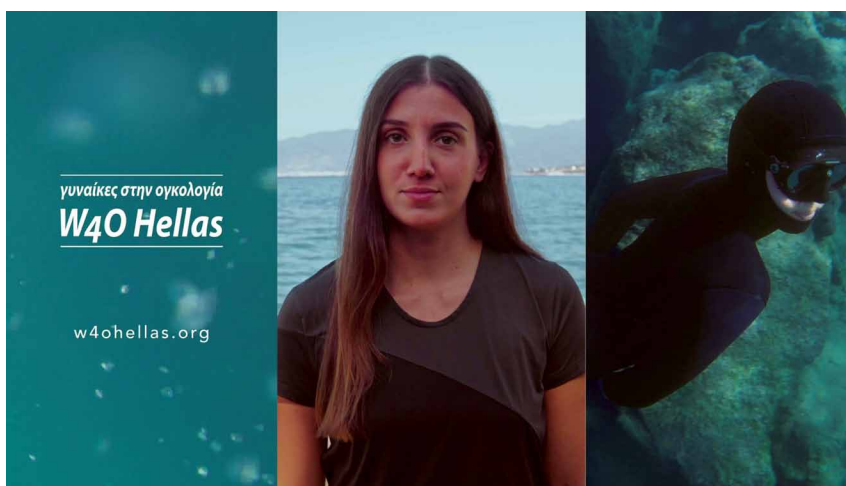
Όσπρια

Είναι οικονομικά, θρεπτικά, χορταστικά και δίνουν φυτική πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Μπορούν να γίνουν σούπα, σαλάτα, μπιφτέκια οσπρίων, ντιπ ή συνοδευτικό. Ένα πιάτο όσπρια με σαλάτα ή με λαχανικά είναι μια απλή, θρεπτική επιλογή που στηρίζει την υγεία.

Οι χρυσές Παγκόσμιες Πρωταθλήτριες της Εθνικής Ομάδας Υδατοσφαίρισης Γυναικών, Φωτεινή Τριχά, Βασιλική Πλευρίτου, Ειρήνη Νίνου και Σοφία Τορνάρου.



Η αθλήτρια ελεύθερης κατάδυσης Δανάη Ιατρίδου.



Δημητριακά ολικής άλεσης

Ψωμί ολικής, βρώμη, καστανό ρύζι, πλιγούρι, κινόα, παξιμάδια ολικής, ζυμαρικά ολικής κ.ά. Μας κρατούν περισσότερο χορτάτους, βοηθούν την καλή λειτουργία του εντέρου και αυξάνουν την πρόσληψη φυτικών ινών.

«Καλές» πηγές πρωτεΐνης

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για τους μυς, τη δύναμη, το ανοσοποιητικό και για να νιώθουμε χορτάτοι, ειδικά όσο μεγαλώνουμε. Καλές πηγές είναι τα όσπρια, το ψάρι, τα αυγά, το γιαούρτι, τα τυριά με μέτρο, το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Δε χρειάζεται να κυνηγάμε κάθε προϊόν που γράφει «high protein». Πολλές μπάρες, ροφήματα ή γλυκά με πρωτεΐνη μπορεί να έχουν πολλή ζάχαρη, γλυκαντικά, αλάτι ή πρόσθετα.

Ψάρι και θαλασσινά

Ιδανικά 1-2 φορές την εβδομάδα, όταν είναι εφικτό, ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις δυνατότητες κάθε οικογένειας. Προτιμούμε ψητά, βραστά ή μαγειρευτά και όχι συχνά τηγανητά.

Κρέας και πουλερικά

Το κρέας μπορεί να έχει θέση στη διατροφή μας, αλλά δε χρειάζεται να είναι καθημερινά στο πιάτο μας. Προτιμούμε ποικιλία στις πηγές πρωτεΐνης: όσπρια, ψάρι, αυγά, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς, κοτόπουλο ή γαλοπούλα, και περιστασιακά κόκκινο κρέας καλής ποιότητας. Το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί και το κατσίκι ανήκουν στο κόκκινο κρέας, για αυτό τα καταναλώνουμε με μέτρο και μαγειρεμένα απλά. Αποφεύγουμε την καθημερινή κατανάλωση αλλαντικών, λουκάνικων, μπέικον και άλλων επεξεργασμένων κρεάτων, ακόμη κι αν παρουσιάζονται ως «πηγή πρωτεΐνης». Προτιμούμε τα φαγητά μας βραστά, στο φούρνο ή στην κατσαρόλα και αποφεύγουμε το τηγάνισμα, τις καμένες επιφάνειες και τις βαριές σάλτσες.

Γαλακτοκομικά

Γιαούρτι, γάλα, κεφίρ και τυρί μπορούν να έχουν θέση σε μια ισορροπημένη διατροφή, ανάλογα με τις ανάγκες και την ανοχή κάθε ανθρώπου. Προτιμούμε απλό γιαούρτι αντί για επιδόρπια γιαουρτιού με ζάχαρη, γάλα ή κεφίρ χωρίς πρόσθετη ζάχαρη και τυριά σε λογική ποσότητα, γιατί αρκετά έχουν πολύ αλάτι και κορεσμένα λιπαρά.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι η βασική λιπαρή ύλη της μεσογειακής διατροφής. Το χρησιμοποιούμε κυρίως ωμό ή ήπια μαγειρεμένο, χωρίς υπερβολές στην ποσότητα.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κολοκυθόσπορος, λιναρόσπορος, σουσάμι, ταχίνι. Τους προτιμούμε ανάλατους και σε μικρές ποσότητες. Μπορούν να μπουν σε γιαούρτι, σαλάτες, για πρωινό ή σαν ένα μικρό σνακ.

Αυγά

Τα αυγά είναι μια εξαιρετική και θρεπτική πηγή πρωτεΐνης και λιπαρών. Μπορούν να γίνουν βραστά, ομελέτα με λαχανικά ή να προστεθούν σε σαλάτα. Για τους περισσότερους ανθρώπους μπορούν να ενταχθούν σε μια ισορροπημένη διατροφή, αλλά όσοι έχουν ειδικά προβλήματα υγείας ακολουθούν τις οδηγίες του γιατρού τους.

Τι περιορίζουμε

Περιορίζουμε τρόφιμα και ποτά που έχουν πολλή ζάχαρη, πολύ αλάτι, κακής ποιότητας λιπαρά ή πολλά πρόσθετα. Δηλαδή: αλλαντικά, λουκάνικα, μπέικον, έτοιμες πίτσες, κοτομπουκιές, πατατάκια, γαριδάκια, μπισκότα, κρουασάν, συσκευασμένα γλυκά, fast food, έτοιμες σάλτσες, αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά.

Ιδιαίτερη προσοχή θέλει το **επεξεργασμένο κρέας**, όπως αλλαντικά, ζαμπόν, σαλάμι, λουκάνικα και μπέικον. Ακόμη κι αν παρουσιάζονται ως «πηγή πρωτεΐνης», δεν είναι επιλογές για καθημερινή κατανάλωση. Οι διεθνείς συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου δίνουν έμφαση στον περιορισμό του κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος.

Πώς να μαγειρεύουμε

Προτιμούμε απλές μεθόδους: βράσιμο, ψήσιμο, ατμό, κατσαρόλα, γάστρα, σχάρα με προσοχή και λιγότερο τηγάνισμα. Δίνουμε γεύση με λεμόνι, ξίδι, σκόρδο, κρεμμύδι, ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό, μαϊντανό, άνηθο, κανέλα, κουρκουμά, πιπέρι και άλλα μπαχαρικά και βότανα, όχι με πολύ αλάτι.

Το καλό πιάτο είναι το απλό πιάτο: λαχανικά, πρωτεΐνη, πατάτα, ρύζι, όσπρια. Δε χρειάζεται τελειότητα. Χρειάζεται συστηματική επανάληψη σωστών επιλογών.

Νερό και ροφήματα

Το νερό πρέπει να είναι η βασική μας επιλογή ροφήματος μέσα στην ημέρα. Μπορεί να είναι φυσικό ή ανθρακούχο, αρκεί να είναι **χωρίς ζάχαρη, χωρίς γλυκαντικά και χωρίς πρόσθετα αρώματα** που το μετατρέπουν ουσιαστικά σε αναψυκτικό.

Το ανθρακούχο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική για όσους θέλουν κάτι πιο «δροσερό» ή προσπαθούν να μειώσουν τα αναψυκτικά. Προσέχουμε όμως την ετικέτα: να γράφει νερό/μεταλλικό νερό και διοξείδιο του άνθρακα, όχι ζάχαρη, σιρόπια, γλυκαντικά ή πολλές πρόσθετες ουσίες.

Περιορίζουμε αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, έτοιμους χυμούς και ροφήματα με ζάχαρη. Τα ζαχαρούχα ποτά αυξάνουν εύκολα τη θερμιδική πρόσληψη χωρίς να μας χορταίνουν. Ακόμη και οι χυμοί, αν και προέρχονται από φρούτα, δεν αντικαθιστούν το ολόκληρο φρούτο, γιατί έχουν λιγότερες φυτικές ίνες και μπορούν να δώσουν αρκετά σάκχαρα και θερμίδες σε μικρό όγκο.

Τι να προσέχουμε στην ετικέτα:

- ✓ Να μην έχει ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης/ φρουκτόζης ή άλλα σιρόπια
- ✓ Να μην έχει γλυκαντικά
- ✓ Να μην είναι «νερό με γεύση» που στην πράξη μοιάζει με light αναψυκτικό
- ✓ Να μην έχει πολύ νάτριο, ειδικά σε άτομα με υπέρταση ή ανάγκη περιορισμού αλατιού
- ✓ Να μην αντικαθιστά πλήρως το απλό νερό αν προκαλεί φούσκωμα ή ενοχλεί στο στομάχι

Καλές επιλογές είναι:

νερό, ανθρακούχο νερό χωρίς πρόσθετα, νερό με λεμόνι ή δυόσμο, σπιτικό κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη, αφεψήματα χωρίς ζάχαρη ζεστά ή κρύα.

Αλκοόλ

Για το αλκοόλ μπορούμε να πούμε: όσο λιγότερο, τόσο καλύτερα. Δεν το χρησιμοποιούμε ως καθημερινό τρόπο χαλάρωσης από το άγχος και αποφεύγουμε τη συχνή ή και υπερβολική κατανάλωση. Για πολλούς ανθρώπους, η καλύτερη επιλογή είναι το «όχι» ή το «σπάνια και λίγο», κυρίως σε κοινωνικές στιγμές και πάντα με μέτρο.

Να θυμόμαστε:

Το αλκοόλ δεν είναι μέσο διαχείρισης του άγχους, ούτε «θεραπεία» για την κούραση της ημέρας. Αν πίνουμε, πίνουμε συνειδητά, όχι αυτόματα. Δεν οδηγούμε μετά από κατανάλωση αλκοόλ, δεν πιέζουμε κανέναν να πει και δεν προσφέρουμε ποτέ αλκοόλ σε ανηλίκους.

Συμπληρώματα: χρήσιμα όταν χρειάζονται, όχι επειδή είναι μόδα

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αντικαθιστούν την καλή διατροφή, τον ύπνο, την άσκηση και την ιατρική φροντίδα. Μπορούν να είναι χρήσιμα όταν υπάρχει πραγματική έλλειψη, αυξημένη ανάγκη ή συγκεκριμένη ιατρική ένδειξη. Δε χρειάζεται όμως να τα παίρνουμε «προληπτικά» επειδή είναι της μόδας, επειδή τα είδαμε στα social media, επειδή τα παίρνει κάποιος φίλος, ή επειδή υπόσχονται ενέργεια, αδυνάτισμα, αντιγήρανση ή γρήγορα αποτελέσματα για κάποια πάθηση.

Ιδιαίτερα οι άνθρωποι που βρίσκονται σε αντικαρκινική θεραπεία ή έχουν ολοκληρώσει την θεραπεία τους πρέπει να ενημερώνουν πάντα τον ογκολόγο τους πριν λάβουν ή συνεχίσουν οποιοδήποτε συμπλήρωμα, ακόμη και φυτικό ή «φυσικό».

Το βασικό μήνυμα είναι απλό:

Δεν παίρνουμε χάπια για να διορθώσουμε έναν τρόπο ζωής που μας εξαντλεί. Πρώτα μιλάμε με το γιατρό μας και μαζί κοιτάμε τη διατροφή μας, την κίνηση, τον ύπνο, το άγχος, τα φάρμακα που ήδη λαμβάνουμε και τις εξετάσεις μας.

Πότε μπορεί να χρειάζονται

Συμπλήρωμα μπορεί να χρειαστεί όταν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος, όπως:

- ✓ διαπιστωμένη έλλειψη σε εξετάσεις
- ✓ εγκυμοσύνη ή θηλασμός, με ιατρική οδηγία
- ✓ vegan ή αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, κυρίως για B12
- ✓ οστεοπενία/οστεοπόρωση ή αυξημένος κίνδυνος, πάντα με ιατρική καθοδήγηση
- ✓ ειδικές παθήσεις ή φάρμακα που επηρεάζουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών
- ✓ αυξημένες ανάγκες σε συγκεκριμένες περιόδους της ζωής μας, μετά από αξιολόγηση

Χρειάζεται όμως προσοχή. Τα συμπληρώματα μπορεί να έχουν παρενέργειες, να αλληλεπιδρούν με φάρμακα που λαμβάνουμε ή να επηρεάζουν τις εξετάσεις μας. Το ότι κάτι είναι «φυσικό» δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και ασφαλές. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στις μεγάλες δόσεις βιταμινών, στα φυτικά σκευάσματα, στα προϊόντα για αδυνάτισμα, για ενέργεια, στα προϊόντα αντιγήρανσης, στις ορμόνες, στα προϊόντα που υπόσχονται μυϊκή ανάπτυξη, καθώς και στη χρήση πολλών συμπληρωμάτων ταυτόχρονα.

Πριν ξεκινήσουμε ένα συμπλήρωμα, ειδικά αν παίρνουμε φάρμακα ή έχουμε χρόνια πάθηση, ρωτάμε το γιατρό ή το φαρμακοποιό μας.

Πριν πάρω συμπλήρωμα, ρωτάω:

- ✓ Το χρειάζομαι πραγματικά;
- ✓ Υπάρχει έλλειψη ή ιατρικός λόγος;
- ✓ Είναι ασφαλής η δόση;
- ✓ Μπορεί να αλληλεπιδράσει με φάρμακα που παίρνω;
- ✓ Ποια είναι η σωστή διάρκεια χρήσης;
- ✓ Μπορώ να καλύψω την ανάγκη μου αυτή με καλύτερη διατροφή;

Τα συμπληρώματα δεν είναι μαγική λύση. Μπορούν να βοηθήσουν όταν υπάρχει πραγματική ανάγκη, αλλά δεν αντικαθιστούν το φαγητό, την άσκηση, τον ύπνο και την ιατρική φροντίδα. Δεν ακολουθούμε μόδες και δε θεωρούμε κάτι ασφαλές μόνο και μόνο επειδή έτσι διαφημίζεται.





ΝΑΙ

Επιλέγουμε πιο συχνά

ΤΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



ΟΧΙ

Περιορίζουμε



ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΡΟΥΤΑ

Κάθε μέρα, σε κάθε γεύμα.
Επιλέγουμε ποικιλία εποχής, χόρτα καιμανιτάρια.



ΟΣΠΡΙΑ

Φακές, ρεβίθια, φασόλια, φάβα.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Ψωμί ολικής, βρώμη, καστανό ρύζι, κινσά, πλιγούρι, ζυμαρικά ολικής.



«ΚΑΛΕΣ» ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Όσπρια, ψάρι, αυγά, γιαούρτι, τυρί με μέτρο, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ξηροί καρποί, σπόροι.



ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Ιδανικά 1-2 φορές την εβδομάδα.



ΚΡΕΑΣ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Με μέτρο και ποικιλία. Περιοριστικά κόκκινο κρέας καλής ποιότητας.



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Γιαούρτι, γάλα, κεφίρ, τυρί με μέτρο.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Κύριως ωμό ή ήπια μαγειρεμένο.



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ

Μικρές ποσότητες καθημερινά.



ΑΥΓΑ

Βραστά, ομελέτα, σε σαλάτες.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ισορροπημένη, ποικίλη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.



ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΚΡΕΑΤΑ

Λουκάνικα, μπέικον, ζαμπόν, σαλάμι κ.ά.



FAST FOOD & ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ

Πίτσες, burgers, κοτομπουκιές, έτοιμα γεύματα.



ΣΝΑΚ & ΤΗΓΑΝΙΤΑ

Πατατάκια, γαριδάκια, τηγανητές πατάτες και άλλα σνακ.



ΓΛΥΚΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΠΟΛΛΗ ΖΑΧΑΡΗ

Μπισκότα, κρουασάν, σοκολάτες, γλυκά.



ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ

Έτοιμες σάλτσες, dressings, instant προϊόντα.



ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ & ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

Αναψυκτικά, έτοιμοι χυμοί, ροφήματα με ζάχαρη.



ΑΛΚΟΟΛ

Όσο λιγότερο, τόσο καλύτερα.



Οι ανάγκες κάθε ανθρώπου είναι μοναδικές. Σε περίπτωση χρόνιας νόσου, θεραπείας ή άλλων ειδικών αναγκών/καταστάσεων, μιλάμε

πρώτα με το γιατρό μας και μαζί αξιολογούμε τη διατροφή, την κίνηση, τον ύπνο, την αγωγή μας και τις εξετάσεις μας.



γυναίκες στην ογκολογία

W4O Hellas

Φροντίζουμε το σώμα, δυναμώνουμε την ψυχή

Το σώμα μας είναι το σπίτι μας. Μας στηρίζει κάθε μέρα, μας μεταφέρει, μας επιτρέπει να εργαζόμαστε, να αγκαλιάζουμε, να δημιουργούμε, να χαιρόμαστε τη ζωή. Αξίζει λοιπόν να το φροντίζουμε σαν κάτι πολύτιμο και ιερό, με σεβασμό, συνέπεια και αγάπη.

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται. Δε χρειάζεται όλοι να γίνουμε αθλητές, ούτε να ακολουθούμε εξαντλητικά προγράμματα. Χρειάζεται όμως να βάλουμε την κίνηση στη ζωή μας με τρόπο σταθερό, ευχάριστο και προσαρμοσμένο στις δυνατότητές μας.

Η βασική οδηγία για τους ενήλικες είναι περίπου **150-300 λεπτά μέτριας άσκησης την εβδομάδα**, μαζί με ασκήσεις ενδυνάμωσης για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες τουλάχιστον **2 φορές την εβδομάδα**.

Στην πράξη, αυτό μπορεί να σημαίνει:

- ✓ περπάτημα 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες
- ✓ κολύμπι
- ✓ ποδήλατο
- ✓ χορό
- ✓ ήπια γυμναστική
- ✓ ασκήσεις με λάστιχα ή βάρη
- ✓ σκάλες αντί για ασανσέρ, όταν μπορούμε
- ✓ μικρά διαλείμματα κίνησης μέσα στην ημέρα
- ✓ λιγότερη καθιστική ζωή και λιγότερες συνεχόμενες ώρες μπροστά σε οθόνες

Η κίνηση δε βοηθά μόνο να διατηρούμε ένα σωστό βάρος. Βοηθά την καρδιά, τα οστά, τους μύς, τις αρθρώσεις, το σάκχαρο, την πίεση, τη διάθεση και τον ύπνο. Βοηθά ιδιαίτερα και τους ογκολογικούς ασθενείς. Ακόμη και μικρές αλλαγές έχουν αξία: να περπατήσουμε λίγο παραπάνω, να σηκωνόμαστε συχνότερα από την καρέκλα, να κάνουμε μια βόλτα αντί να μείνουμε μπροστά σε μια οθόνη, να βάλουμε μουσική και να χορέψουμε στο σπίτι.

Για επιβιώσαντες, για άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία, αναρρώνουν από χειρουργείο ή έχουν περιορισμούς, η κίνηση και η άσκηση πρέπει να προσαρμόζονται στις δυνατότητές τους και στις οδηγίες της ιατρικής ομάδας.

Η φύση επίσης βοηθά και το σώμα και το μυαλό. Μια βόλτα στη θάλασσα, στο βουνό, σε ένα πάρκο ή απλώς σε έναν ήσυχο δρόμο με δέντρα μπορεί να μας ηρεμήσει, να μας κινητοποιήσει και να μας θυμίσει ότι η υγεία δεν είναι μόνο εξετάσεις. Είναι και τρόπος ζωής. Είναι ανάσα, φως, επαφή με τον κόσμο γύρω μας.

Η σύντομη, λογική έκθεση στον ήλιο μπορεί να βοηθήσει στη σύνθεση βιταμίνης D και να βελτιώσει τη διάθεση μας. Αυτό δε σημαίνει υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Δεν καιγόμαστε ποτέ, αποφεύγουμε την έντονη έκθεση, προστατεύουμε το δέρμα μας και χρησιμοποιούμε αντηλιακό. Ειδικά για παιδιά, άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα ή ιστορικό δερματικών βλαβών, η προσοχή πρέπει να είναι ακόμη μεγαλύτερη με ειδικά αντηλιακά ρούχα και καπέλα. Πολύ περι-

ορισμένη έκθεση χρειάζεται να έχουν άτομα με ιστορικό δερματικών βλαβών, καρκίνου δέρματος ή θεραπείες που αυξάνουν τη φωτοευαισθησία, και πάντα μετά από ιατρική συμβουλή.

Η καθημερινή φροντίδα σημαίνει επίσης ότι δεν αμελούμε τα βασικά. Παίρνουμε με συνέπεια τα φάρμακα που μας έχει δώσει ο γιατρός μας, δεν τα διακόπτουμε μόνοι μας και δεν αλλάζουμε δόσεις χωρίς την συμβουλή του.

Συζητάμε με το γιατρό μας για τους ελέγχους στους οποίους θα πρέπει να υποβληθούμε προληπτικά ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό μας. **Ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ανθρώπου, η πρόληψη μπορεί να περιλαμβάνει:**

- ✓ μέτρηση αρτηριακής πίεσης
- ✓ έλεγχο σακχάρου
- ✓ έλεγχο χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων
- ✓ έλεγχο καρδιαγγειακού κινδύνου
- ✓ βασικές αιματολογικές και βιοχημικές εξετάσεις
- ✓ έλεγχο θυρεοειδούς, όταν υπάρχει ένδειξη ή ιστορικό
- ✓ έλεγχο νεφρικής και ηπατικής λειτουργίας, όταν χρειάζεται
- ✓ οδοντιατρικό έλεγχο
- ✓ οφθαλμολογικό έλεγχο
- ✓ έλεγχο ακοής, όταν υπάρχει ενόχληση ή δυσκολία
- ✓ έλεγχο οστικής πυκνότητας σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες ή άτομα με αυξημένο κίνδυνο
- ✓ εμβολιασμούς ενηλίκων, σύμφωνα με την ηλικία και το ιστορικό

Συζητάμε με τον ογκολόγο για τις προληπτικές εξετάσεις για καρκίνο, στις οποίες θα πρέπει να υποβληθούμε ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το ατομικό και οικογενειακό μας ιστορικό και τις συνήθειες μας.

Δεν ξεχνάμε επίσης τον ύπνο. Ο καλός ύπνος δεν είναι πολυτέλεια. Είναι βασική ανάγκη. Βοηθά το ανοσοποιητικό, τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη διάθεση, τις ορμόνες και την αντοχή μας μέσα στην ημέρα. Όσο μπορούμε, κρατάμε σταθερές ώρες ύπνου, περιορίζουμε τις οθόνες πριν κοιμηθούμε και δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο να ηρεμήσει.

Και κάτι ακόμη:

Η τέχνη και η μουσική είναι και αυτές κομμάτι της ευζωίας. Ένα τραγούδι που μας συγκινεί, ένας χορός, ένα βιβλίο, μια ταινία, μια έκθεση ζωγραφικής, μια θεατρική παράσταση, λίγη δημιουργία με τα χέρια μας ή μια όμορφη συζήτηση με αγαπημένα πρόσωπα μπορούν να μας βγάλουν από την ένταση της ημέρας και να μας ξανασυνδέσουν με τον εαυτό μας.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται.



Για επιβιώσαντες, άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία, αναρρώνουν από χειρουργείο ή έχουν περιορισμούς, η κίνηση και η άσκηση πρέπει να προσαρμόζονται στις δυνατότητές τους και στις οδηγίες της ιατρικής ομάδας.

Βασικές εξετάσεις προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο

Οι εξετάσεις προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο είναι ένα από τα πιο ουσιαστικά εργαλεία φροντίδας της υγείας μας. Δεν περιμένουμε να εμφανιστεί σύμπτωμα για να ελέγξουμε όσα μπορούν να εντοπιστούν έγκαιρα.

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος μπορεί να βοηθήσει στην ανίχνευση προκαρκινικών αλλοιώσεων ή καρκίνου σε αρχικά στάδια, όταν υπάρχει η δυνατότητα ριζικής αντιμετώπισης. Ο παρακάτω πίνακας δίνει έναν πρακτικό οδηγό για το γενικό πληθυσμό. Το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό, τα συμπτώματα και οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να αλλάξουν το πλάνο ελέγχου και πρέπει πάντα να συζητούνται με τον ειδικό γιατρό, τον ογκολόγο.

Πότε / σε ποιους	Τι κάνουμε	Τι να θυμόμαστε
Παιδιά και έφηβοι, αγόρια και κορίτσια	Εμβολιασμός έναντι HPV	Ο εμβολιασμός HPV προστατεύει από τύπους του ιού που σχετίζονται με καρκίνο τραχήλου μήτρας και άλλους HPV-σχετιζόμενους καρκίνους (πρωκτού, κεφαλής/τραχήλου κοκ). Ιδανικά γίνεται πριν την έναρξη σεξουαλικών επαφών, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών.
Γυναίκες 21-29 ετών	Τεστ Παπανικολάου	Ο έλεγχος τραχήλου μήτρας βοηθά στον εντοπισμό προκαρκινικών αλλοιώσεων ή πρώιμων ευρημάτων πριν εξελιχθούν.
Γυναίκες 30-65 ετών	HPV DNA test	Ο μοριακός έλεγχος HPV ανιχνεύει τύπους του ιού που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο τραχήλου μήτρας. Αν υπάρξει εύρημα, ο γιατρός καθορίζει τον επόμενο έλεγχο.
Γυναίκες 45-74 ετών	Ψηφιακή μαστογραφία	Το εθνικό πρόγραμμα για τον καρκίνο του μαστού αφορά σε γυναίκες 45-74 ετών και περιλαμβάνει δωρεάν ψηφιακή μαστογραφία. Σε περίπτωση ευρήματος προβλέπεται περαιτέρω έλεγχος.
Άνδρες και γυναίκες 50-69 ετών	Έλεγχος για καρκίνο παχέος εντέρου	Το εθνικό πρόγραμμα αφορά σε πολίτες 50-69 ετών και ξεκινά με ειδικό self-test. Αν το αποτέλεσμα είναι θετικό, ακολουθεί κλινική αξιολόγηση και, όπου χρειάζεται, κολonosκόπηση. Οι διεθνείς οδηγίες όμως συστήνουν κολonosκόπηση αναφοράς στην ηλικία των 45 ετών και χρονισμός στην επανάληψη ανάλογα με τα ευρήματα.
Άνδρες, συνήθως από τα 50 έτη και μετά	Συζήτηση με γιατρό για προστάτη / PSA	Το PSA δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως απλή «υποχρεωτική» εξέταση για όλους. Χρειάζεται ενημερωμένη συζήτηση με γιατρό, γιατί έχει οφέλη αλλά και περιορισμούς. Σε άνδρες με οικογενειακό ιστορικό ή αυξημένο κίνδυνο, η συζήτηση πρέπει να γίνει νωρίτερα.



Πότε / σε ποιους	Τι κάνουμε	Τι να θυμόμαστε
Καπνιστές ή πρώην καπνιστές με βαρύ ιστορικό καπνίσματος	Συζήτηση με γιατρό για έλεγχο πνεύμονα	Ο έλεγχος για καρκίνο πνεύμονα δεν είναι γενική εξέταση για όλους. Αφορά κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με σημαντικό ιστορικό καπνίσματος και γίνεται με ιατρική αξιολόγηση. Συνήθως προτείνεται αξονική θώρακος χαμηλής δόσης ακτινοβολίας ανά έτος.

Σημαντική σημείωση

Ο πίνακας αφορά στο γενικό πληθυσμό, χωρίς συμπτώματα και χωρίς γνωστό αυξημένο κληρονομικό ή οικογενειακό κίνδυνο και βασίζεται στα εθνικά προγράμματα πρόληψης και στις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες. Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου, γνωστή γονιδιακή προδιάθεση, προηγούμενα ευρήματα ή οποιοδήποτε σύμπτωμα, ο έλεγχος πρέπει να εξατομικεύεται από τον ειδικό γιατρό, τον ογκολόγο. Οι επιβιώσαντες από καρκίνο δεν ακολουθούν μόνο το γενικό πίνακα, αλλά και το εξατομικευμένο πρόγραμμα παρακολούθησης που τους έχει δοθεί από το θεράποντα ογκολόγο τους.



Να μη μας προσπερνά η ζωή

Κάθε ημέρα ζωής έχει αξία. Και όσο φροντίζουμε την υγεία μας, αξίζει να φροντίζουμε και την καθημερινότητά μας: να βρίσκουμε λίγο χώρο για ανάσα, ξεκούραση, χαρά, επαφή και αγάπη.

Η υγεία δεν είναι μόνο εξετάσεις, διατροφή και άσκηση. Είναι και ο τρόπος που ζούμε την κάθε μέρα. Είναι ο ύπνος που μας ξεκουράζει, η ανάσα που παίρνουμε όταν σταματάμε για λίγο, η βόλτα που μας καθαρίζει το μυαλό, η μουσική που μας συγκινεί, η τέχνη που μας ανοίγει έναν άλλο δρόμο να νιώσουμε.

Είναι το γέλιο, η δημιουργία, η τρυφερότητα, η επαφή με τους ανθρώπους μας. Είναι να αγκαλιάζουμε, να φιλάμε, να αγαπάμε, να συγχωρούμε. Να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε. Να μη θεωρούμε δεδομένους ούτε τους άλλους ούτε τον εαυτό μας. Να λέμε ευχαριστώ σε όσους στέκονται δίπλα μας.

Να κάνουμε χώρο και να βρίσκουμε χρόνο για μια βόλτα, για ένα τραγούδι, για έναν καφέ με φίλους, για μια αγκαλιά με τα παιδιά μας, για ένα «σ' αγαπώ» που δεν πρέπει να μένει για αργότερα.

Φροντίζουμε το σώμα μας και την ψυχή μας σαν πολύτιμα αγαθά. Μέσα από το σώμα μας ζούμε όλη μας τη ζωή.

Έχουμε πάντα στο μυαλό μας να:

- ✓ Περπατάμε λίγο περισσότερο.
- ✓ Καθόμαστε λίγο λιγότερο.
- ✓ Κοιμόμαστε περισσότερο.
- ✓ Τρώμε καλύτερα.
- ✓ Κάνουμε τους ελέγχους μας.
- ✓ Παίρνουμε τα φάρμακά μας.

Και δεν ξεχνάμε την ψυχή μας. Γιατί το ζητούμενο δεν είναι μόνο να ζούμε περισσότερο. Είναι να ζούμε καλύτερα.

Με υγεία, καθαρό μυαλό, δυνατή καρδιά και νεανική διάθεση.

Πώς να ζούμε καλά, με φροντίδα, υγεία και νεανική διάθεση



Λίγα λόγια για εμάς

Η Ομάδα Γυναίκες στην Ογκολογία, Women for Oncology Hellas - w4o Hellas, είναι ένα μη κερδοσκοπικό επιστημονικό δίκτυο γυναικών Παθολόγων Ογκολόγων, που δημιουργήθηκε το 2014 για να φέρει την επιστημονική γνώση πιο κοντά στην κοινωνία.

Μέσα από δράσεις ενημέρωσης, πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και κοινωνικής προσφοράς, έχει στηρίξει σημαντικές πρωτοβουλίες δημόσιας υγείας, μεταξύ των οποίων και δωρεάν γονιδιακό έλεγχο για κληρονομική προδιάθεση στον καρκίνο του μαστού σε περισσότερες από 700 γυναίκες και άνδρες. Παράλληλα, οργανώνει πανελλήνιες εκστρατείες ενημέρωσης, επιστημονικά fora, βιωματικές δράσεις, δράσεις πρόληψης σε σχολεία και κοινότητες, καθώς και πρωτοβουλίες που ενώνουν την επιστήμη με την τέχνη, τον πολιτισμό και την κοινωνική ευαισθητοποίηση.

Η ομάδα ηγείται από τη Συντονιστική Επιτροπή της w4o Hellas, την οποία αποτελούν οι Παθολόγοι Ογκολόγοι Ελένη Γαλάνη, Έλενα Λινάρδου, Ζένια Σαριδάκη, Αθηνά Χριστοπούλου και Αμάντα Ψυρρή.



Πηγές

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), CDC, ESPAD/EUDA 2024, Eurostat, World Cancer Research Fund, Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ».

Επιμέλεια κειμένων

Ναταλία Χατζηφώτη

Knowledge and Communications Manager w4o Hellas

As συνδεθούμε: Social Media W4O Hellas



Website

www.w4ohellas.org



Facebook

<https://www.facebook.com/w4ohellas/>



Instagram

<https://www.instagram.com/w4ohellas/>



X

<https://x.com/Women4Oncology>



LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/w4o-hellas/>



Pinterest

<https://gr.pinterest.com/W4OHellas/>



Youtube

<https://www.youtube.com/@w4ohellas>



tiktok

www.tiktok.com/@w4ohellas



Snapchat

<https://www.snapchat.com/@w4ohellas>





γυναίκες στην ογκολογία

W40 Hellas
