

Τι είναι ο καρκίνος;

Πληροφορίες για άτομα που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο.

Ετοιμάσαμε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο για να βοηθήσουμε εσάς, τους φίλους και την οικογένειά σας για να καταλάβετε περισσότερο τον καρκίνο. Θα μάθετε επίσης τι συμβαίνει αν ο γιατρός σας σας πει ότι έχετε καρκίνο.

Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια των κυττάρων. Τα κύτταρα είναι τα βασικά δομικά στοιχεία του ανθρώπινου σώματος. Το σώμα μας αποτελείται από πολλά διαφορετικά είδη κυττάρων όπως κύτταρα των οστών, του δέρματος και του αίματος. Το σώμα παράγει συνεχώς νέα κύτταρα που μας βοηθούν να αναπτυχθούμε, να αντικαταστήσουμε φθαρμένα κύτταρα και να επουλώσουμε πληγές.

Μερικές φορές η διαδικασία αυτή πάει στραβά και το κύτταρο γίνεται μη φυσιολογικό. Το μη φυσιολογικό κύτταρο συνεχίζει να διαιρείται, παράγοντας περισσότερα μη φυσιολογικά κύτταρα.

Τα μη φυσιολογικά κύτταρα μπορεί να συγκεντρωθούν και να σχηματίσουν μια μάζα που λέγεται όγκος. Υπάρχουν δύο είδη όγκων:

- **Καλοήθεις** όγκοι που δεν είναι καρκίνος. Δεν εξαπλώνονται σε άλλα μέρη του σώματος.
- **Κακοήθεις** όγκοι που είναι καρκίνος. Μπορούν να εξαπλωθούν σε άλλα μέρη του σώματος.

What is cancer?

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you and your friends and family understand more about cancer. You will also learn what happens if your doctor tells you that you have cancer.

What is cancer?

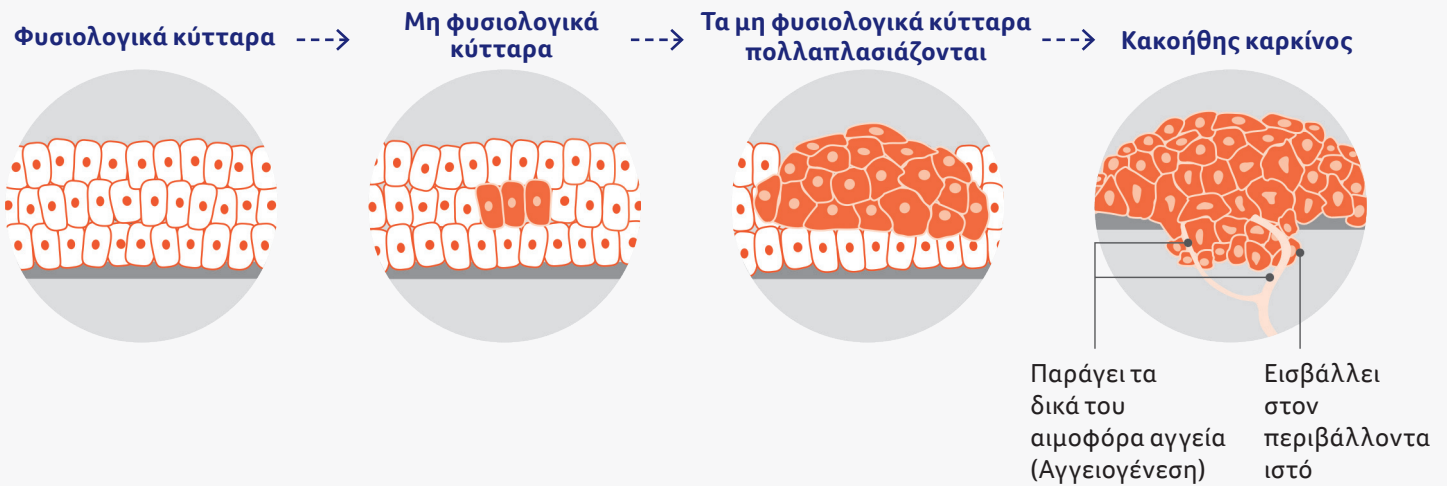
Cancer is a disease of the cells. Cells are the basic building blocks of the human body. Our body is made up of lots of different types of cells like bone, skin and blood cells. The body constantly makes new cells to help us grow, replace old cells and heal injuries.

Sometimes this process goes wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing, making more abnormal cells.

The abnormal cells can gather together and form a lump called a tumour. There are two kinds of tumours:

- **Benign** tumours are not cancer. They do not spread to other parts of the body.
- **Malignant** tumours are cancer. They can spread to other parts of the body.

Πώς ξεκινάει ο καρκίνος



Από πού μπορεί να ξεκινήσει ο καρκίνος;

Επειδή το σώμα μας αποτελείται από κύτταρα, ο καρκίνος μπορεί να ξεκινήσει από οπουδήποτε στο σώμα. Μερικά συνηθισμένα σημεία που ξεκινάει ο καρκίνος είναι το δέρμα, το παχύ έντερο, το στήθος, ο προστάτης και οι πνεύμονες.

Το μέρος απ' όπου ξεκινάει ο καρκίνος λέγεται «πρωτογενής καρκίνος». Μερικές φορές οι γιατροί δεν μπορούν να βρουν από πού ξεκίνησε ο καρκίνος. Αυτός λέγεται «καρκίνος αγνώστου πρωτοπάθειας».

Μπορεί να εξαπλωθεί ο καρκίνος;

Μερικές φορές τα καρκινικά κύτταρα μετακινούνται σε άλλα μέρη του σώματος. Όταν συμβεί αυτό, συνήθως λέμε ότι ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί.

Ο καρκίνος που έχει εξαπλωθεί και εξελιχθεί σε όγκο κάπου αλλού στο σώμα λέγεται «δευτερογενής καρκίνος» ή «μετάσταση».

Where can cancer start?

As our body is made up of cells, cancer can start anywhere in the body. Some common places for cancer to start include the skin, bowel, breasts, prostate and lungs.

The place where the cancer first starts is called 'primary cancer'. Sometimes the doctors can't find where the cancer first started. This is called 'cancer of unknown primary'.

Can cancer spread?

Sometimes cancer cells move to other parts of the body. When this happens, we usually say that that the cancer has spread.

Cancer that has spread and developed into a tumour somewhere else in the body is called a 'secondary cancer' or 'metastasis'.

Πώς εξαπλώνεται ο καρκίνος



Πώς προσβάλλεται κάποιος από καρκίνο;

Ο καρκίνος μπορεί να συμβεί στον καθένα. Μερικά πράγματα που αυξάνουν τον κίνδυνο να πάθει κανείς καρκίνο είναι:

- η ηλικία (οι μισοί απ' όλους τους καρκίνους διαγιγνώσκονται σε άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω)
- το κάπνισμα
- η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- το άτομο δεν γυμνάζεται αρκετά
- το άτομο τρώει μη υγιεινά τρόφιμα
- το άτομο είναι υπέρβαρο
- πάρα πολύς ήλιος
- το οικογενειακό ιστορικό
- μερικά χημικά και αμιάντος
- μερικοί ιοί, όπως ανθρώπινος θηλωματοϊός (μεταδίδεται με το σεξ)

Ο τραυματισμός ή το άγχος δεν προκαλούν καρκίνο.

Μπορείτε να κολλήσετε καρκίνο από άλλο άτομο;

Όχι. Ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να κολλήσουν από κάποιον που έχει. Είναι ασφαλές να είστε κοντά σε κάποιον που έχει καρκίνο.

Εάν έχετε καρκίνο και πιστεύετε ότι οι άνθρωποι φοβούνται να είναι κοντά σας, μπορούν να καλέσουν το 13 11 20 για να μιλήσουν με επαγγελματία υγείας για τον καρκίνο και να συζητήσουν αυτό που τους ανησυχεί. Για πληροφορίες στα ελληνικά, καλέστε το 13 14 50.

Πόσο συνηθισμένος είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι συνηθισμένος. Ωστόσο, πολλοί καρκίνοι μπορούν να αντιμετωπιστούν από γιατρό, αν εντοπιστούν έγκαιρα.

How do you get cancer?

Cancer can happen to anybody. Some things put people at a greater risk of getting cancer:

- getting older (half of all cancers are diagnosed in people aged 75 or over)
- smoking tobacco
- drinking too much alcohol
- not doing enough exercise
- eating unhealthy food
- being overweight
- too much sun
- family history
- some chemicals and asbestos
- some viruses, such as the human papillomavirus (spread by sex).

Injury or stress does not cause cancer.

Can you catch cancer from someone else?

No. Cancer is not contagious. People can't catch it from someone who has it. It is safe to be near someone who has cancer.

If you have cancer and think that people are afraid to be around you, they can call 13 11 20 to speak to a cancer health professional and talk about what worries them. For information in your own language call 13 14 50 and ask to speak to Cancer Council Victoria.

How common is cancer?

Cancer is common. Many cancers can be treated by a doctor if they are found early.

Είναι σημαντικό να πάτε στα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο. Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού, του παχέος εντέρου και του τραχήλου της μήτρας σώζει ζωές, επειδή όταν ο καρκίνος μπορεί να εντοπιστεί έγκαιρα, είναι ευκολότερο να αντιμετωπιστεί.

Πώς εντοπίζεται ο καρκίνος (διάγνωση);

Μερικές φορές οι γιατροί βρίσκουν τον καρκίνο επειδή το άτομο αισθάνεται αδιαθεσία και έχει συμπτώματα.

Ο καρκίνος μπορεί επίσης να βρεθεί κατά τη διάρκεια ενός προσυμπτωματικού ελέγχου ρουτίνας. Αυτό είναι όταν κάνετε μια εξέταση για να ελέγξετε την υγεία σας.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για το σώμα σας και να δείτε αμέσως τον γιατρό σας εάν παρατηρήσετε αλλαγές όπως:

- εξογκώματα, πληγές ή έλκη που δεν επουλώνονται
- αλλαγές στο στήθος:
 - χονδρότητα
 - μια συμπυκνωμένη περιοχή
 - ασυνήθιστη έκκριση από τη θηλή
 - θηλή που στρέφεται προς το εσωτερικό του μαστού
 - αλλαγή στο σχήμα ή χρώμα
 - πόνος
- αλλαγές στο δέρμα: κρεατοελιά που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα ή αιμορραγεί
- βήχας που δεν φεύγει
- δύσπνοια ή αλλαγές στη φωνή
- απώλεια βάρους χωρίς προσπάθεια
- ναυτία ή εμετός που δεν φεύγει
- διάρροια ή δυσκοιλιότητα που δεν φεύγει ή δεν γνωρίζετε την αιτία
- για γυναίκες, απώλεια αίματος από τον κόλπο που δεν είναι φυσιολογικό, ακόμα κι αν είναι λίγες σταγόνες αίματος μεταξύ περιόδων ή μετά την εμμηνόπαυση
- αίμα στα κόπρανα ή στα ούρα σας
- ανεξήγητος πόνος στο σώμα που δεν βελτιώνεται.

Πολλά απ' αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκληθούν από συνηθισμένα προβλήματα υγείας, όχι από καρκίνο. Ωστόσο, θα πρέπει να δείτε γιατρό αν έχετε τυχόν αλλαγές ή συμπτώματα που δεν φεύγουν.

It is important to go to cancer screening programs. Screening for breast, bowel and cervical cancer saves lives, because cancer can be found earlier, when it is easier to treat.

How is cancer found (diagnosed)?

Sometimes, doctors find cancer because the person is feeling unwell and has symptoms.

We can also find cancer during routine screening. This is when you have a test to check your health.

It is important to know what is normal for your body, and to see your doctor straight away if you notice changes like:

- lumps, sores or ulcers that don't heal
- breast changes:
 - lumpiness
 - a thickened area
 - unusual nipple discharge
 - a nipple that turns inwards
 - a change in shape or colour
 - pain
- skin changes: moles that change shape, size or colour, or bleed
- a cough that won't go away
- finding it hard to breathe or voice changes
- losing weight without trying
- nausea or vomiting that doesn't go away
- diarrhoea or constipation that doesn't go away or you can't explain
- for women, loss of blood from the vagina that is not normal, even if it's a few spots between periods or after menopause
- blood in your poo or wee
- unexplained pain in the body that does not get better.

Many of these symptoms can be caused by common health problems, not cancer. You should see a doctor about any changes or symptoms that don't go away.

Τι γίνεται αν έχω καρκίνο;

Ο καρκίνος δεν φεύγει χωρίς θεραπεία. Η θεραπεία εξαρτάται από το είδος και το στάδιο του καρκίνου (πόσο έχει αναπτυχθεί και εξαπλωθεί).

Οι πιο συνηθισμένες θεραπείες για τον καρκίνο είναι:

- χημειοθεραπεία
- ακτινοθεραπεία
- εγχείριση
- ανοσοθεραπεία

Ο γιατρός σας θα σας εξηγήσει τις επιλογές. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό και μερικά άτομα κάνουν περισσότερα από ένα είδος θεραπείας.

Εάν ο καρκίνος εντοπιστεί έγκαιρα, μπορεί να είναι ευκολότερο να αντιμετωπιστεί. Εάν ο καρκίνος δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία, μπορεί να σας κάνουν θεραπεία για τον έλεγχο των συμπτωμάτων. Αυτό μπορεί να μειώσει τον πόνο και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.

Μιλήστε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο στα ελληνικά

Για περισσότερες πληροφορίες και στήριξη στα ελληνικά, καλέστε το 13 14 50. Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσει με το Cancer Council Victoria στο 13 11 20 για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο. Οι εκπαιδευμένοι νοσηλεύτες για τον καρκίνο μπορούν να ακούσουν τις ανησυχίες σας, να σας δώσουν επιπλέον πληροφορίες και να σας φέρουν σε επαφή με τοπικές υπηρεσίες.

Αυτή η υπηρεσία απευθύνεται σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων οικογενειών, φροντιστών και φίλων. Διατίθεται με το κόστος μιας τοπικής κλήσης (εκτός από κινητά).

Ζητήστε τα δωρεάν έντυπα για άλλες πληροφορίες στα ελληνικά:

- Φροντίδα ατόμου με καρκίνο
- Καλή διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- Κόπωση και καρκίνος
- Πώς να μάθετε να χαλαρώνετε όταν έχετε καρκίνο
- Πορεία προς την ανάρρωση

What happens if I have cancer?

Cancer won't go away without treatment. The treatment depends on the type and stage of the cancer (how much it has grown and spread).

The most common cancer treatments are:

- chemotherapy
- radiotherapy
- surgery
- immunotherapy.

Your doctor will explain the options. Each person is different; some people have more than one type of treatment.

If the cancer is found early, it may be easier to treat. If we can't treat the cancer, it is possible that your doctor will give you a treatment to make you feel better (by controlling your symptoms). With these types of treatment, you might feel less pain and have a better life.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Eating well during treatment
- Fatigue and cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Ευχαριστίες

Χρηματοδοτήθηκε από το ίδρυμα Dry July Foundation.

Αυτές οι πληροφορίες βασίζονται στην εμπειρία του ιατρικού προσωπικού που εργάζεται στον τομέα αυτό και στις εμπειρίες καταναλωτών. Οι πληροφορίες για το φυλλάδιο αυτό πάρθηκαν από ενημερωτικά φυλλάδια του Cancer Council Australia. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο ελέγχθηκε από την Dr Karen Taylor, Επεμβατικός Ακτινολόγος, από την υπηρεσία Επεμβατικής Ακτινολογίας GenesisCare, Βικτώρια' την Cecilia Barling, καταναλωτής' Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Βικτώριας).

Σημείωση προς τους αναγνώστες

Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Σκοπός αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου είναι να δώσει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις ιατρικές, νομικές ή οικονομικές συμβουλές από επιστήμονα. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ενημερώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από τις ιατρικές και ερευνητικές κοινότητες. Ενώ καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια για να διασφαλίσουμε την ακρίβεια των πληροφοριών κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia και τα μέλη του δεν έχουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύψει λόγω της χρήσης ή της εξάρτησης στις πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. Information for this fact sheet has been drawn from Cancer Council Australia information resources. This fact sheet was reviewed by Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, GenesisCare Radiation Oncology, Vic.; Cecilia Barling, consumer; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.