

CÀNCER

Les cèl·lules de l'organisme creixen i es divideixen per formar noves cèl·lules que han d'ocupar el lloc de les que es van morint. A vegades, aquest cicle no es compleix i les cèl·lules no moren, sinó que creixen de manera invasiva, escapant dels controls biològics de l'organisme. Aquest procés és el que s'anomena càncer. Aquestes cèl·lules que creixen de manera descontrolada poden envair teixits propers, generar tumors o escampar-se per tot el cos, provocant el que s'anomena metàstasi.

Els tumors poden ser:

- Benignes – aquests tumors no són càncer, les cèl·lules no envaeixen altres parts del cos. Normalment aquests tipus de tumors es poden treure i no tornen a aparèixer.
- Malignes – aquests sí que són càncer, les cèl·lules poden envair teixits propers o escampar-se per tot el cos.

No hi ha un sol tipus de càncer, amb aquesta paraula es fa referència a més de cent tipus diferents de càncer. Les principals categories són:

Carcinoma – s'inicia a la pell o teixits que envolten els òrgans interns.

Sarcoma – comença als ossos, cartílag, greix, músculs, vasos sanguinis o teixits connectius o de suport.

Leucèmia – comença en el teixit formador de les cèl·lules sanguínies, la medul·la òssia, on es generen cèl·lules anormals que entren a la sang.

Linfoma i mieloma – s'inicien en les cèl·lules del sistema immunitari.

Sistema nerviós central – comença en els teixits del cervell i medul·la espinal.

El càncer rep el nom del lloc on comença, per exemple, càncer de mama. Si es produeix metàstasi als ossos, llavors es parla de càncer de mama amb metàstasi òssia.

En els homes els càncers més habituals són els de pròstata, colorectal i de pulmó; i en les dones el més freqüent és el de mama, seguit pel colorectal i el d'endometri.

Se sap que al llarg de la seva vida un de cada dos homes i una de cada tres dones sofriran càncer.

FACTORS DE RISC

Hi ha factors de risc que es poden controlar, com ara el tabac o l'alcohol, i d'altres que no, com l'edat o l'envelliment.

⇒ **Envelliment** – és el factor de risc més important, ja que la majoria de càncers es donen en persones de més de 65 anys.

⇒ **Genètica** – només un 5-10% dels càncers són hereditaris

⇒ **Tabac i exposició al fum ambiental del tabac** – estan relacionats amb el càncer de pulmó, laringe, boca, gola, esòfag, estómac, pàncrees, ronyó i bufeta urinària.

⇒ **Alcohol** – el consum diari d'alcohol pot augmentar el risc de càncer de boca, gola, laringe, esòfag, fetge i mama. Aquest risc augmenta encara més si es consumeix alcohol i tabac.

⇒ **Exposició solar** – exposar-se al sol sense cap tipus de fotoprotecció provoca envelliment prematur de la pell que pot arribar a provocar un melanoma, que és poc freqüent, però que últimament està augmentant.

⇒ **Dieta inadequada, baixa activitat física** – seguir una dieta pobre en fruita i vegetals amb un excés de greix animal i amb activitat física insuficient, s’ha relacionat amb els càncers de mama, colon, esòfag, ronyó i úter.

⇒ **Virus i bacteris** –

Papil·lomavirus humà – la infecció crònica per aquest virus pot augmentar el risc de desenvolupar càncer de coll uterí.

Virus de l’hepatitis B o C – al cap d’un temps de la infecció per aquest virus es pot desenvolupar càncer de fetge.

VIH – augmenta el risc de patir limfoma i sarcoma de Kaposi.

Virus d’Epstein-Barr – és el virus que causa la mononucleosi, que s’ha relacionat amb l’augment del risc de desenvolupar un limfoma.

Helicobacter pylori – bacteri que pot causar úlceres a l’estómac o budell prim, augmenta el risc de patir càncer d’estómac.

⇒ **Substàncies químiques** – estar exposat a certes substàncies químiques sense prendre les mesures de protecció adequades poden provocar que es desenvolupi càncer. Les substàncies de risc són asbest, benzè, benzidina, cadmi, níquel o clorit de vinil.

PREVENCIÓ DEL CÀNCER

Veient els factors de risc que poden provocar un càncer, si es segueixen unes pautes de vida saludables, un 40% dels càncers es poden prevenir:

No fumar

Activitat física moderada

Dieta saludable i controlar el pes

Limitar el consum d’alcohol

Evitar l’exposició excessiva al sol

Vacunar-se – les vacunes poden protegir d’alguns virus associats a càncers.

Fer-se les proves de detecció precoç del càncer – si es detecten aviat hi ha càncers que tenen molt bon pronòstic: mama, coll d’úter, colon, recte.

DETECCIÓ PRECOÇ DEL CÀNCER

Els programes de detecció precoç o cribratge del càncer són proves que es fan segons el sexe i edat, amb els quals es pot detectar algun signe precoç del càncer, quan aquest està en la fase inicial i no es presenta encara cap símptoma, de manera que és més fàcil començar-lo a tractar.

Amb aquests programes es poden detectar alteracions a les cèl·lules, que no són càncer, però que si no es tracten, amb el temps ho acabarien sent.

Aquests programes es fan servir en el càncer de mama, coll uterí i colorectal:

- *Càncer de mama* – es recomana a les dones entre 50 i 69 fer-se una mamografia cada dos anys.
- *Càncer de coll d’úter* – es recomana fer-se una citologia cada tres anys a les dones entre 25 i 65 anys.
- *Càncer colorectal* – es recomana seguir aquest programa precoç als homes i dones entre 50 i 69 anys, que consisteix en una prova de sang oculta en femta.

Per altra banda, hi ha un 60% dels càncers que no se sap com es poden prevenir, s’ha de seguir investigant per trobar la manera de diagnosticar-los el més aviat possible, per poder-los tractar i augmentar la supervivència.