

GEZONDHEIDS TIP : EET BEWUSTER

Gedachtenloos eten voor tv of computer kan leiden tot dwangmatig te veel voedselinname.
Hoe eet je bewuster?

Voordat je begint met eten, adem je enkele keren diep in en uit. Kijk eerst naar de kleuren en structuren van het eten op je bord en ruik er aan. Gebruik al je zintuigen bij het eten.

Kauw langzaam en slik pas door als het eten fijn gekauwd is.

De voordelen van bewust eten zijn: het eten smaakt beter en men eet minder.



Verbouwing APOTHEEK SOMA

Om de service op peil te houden en te verbeteren, is er een ingrijpende verbouwing gepland in 2008.

U wordt hierover nader geïnformeerd en bij voorbaat wordt uw begrip gevraagd voor de mogelijke overlast. Na de verbouwing zal u als klant meer ruimte en privacy hebben en zal de zaak overzichtelijker worden.

NV Soma Apotheek

Dr. Axwijkstraat 107

Telefoon: 55 06 44

Fax: 55 14 23

E-mail: wetenschap@nvsoma.com

Website: www.nvsoma.com

Redactie:

drs. V. Sewberath Misser, apotheker

drs. R. Gangaram Panday, apotheker

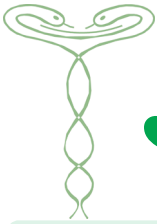
drs. S. Ahmadali - Doekhie

Openingstijden:

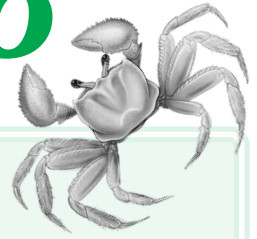
ma-vr: 07.00 - 19.00u

za: 08.00 - 13.00u en 18:00 - 19:00u

Wachtdienstregeling Bel 148



Soma Info

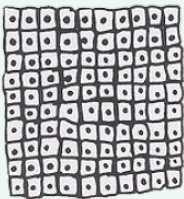


Voorwoord

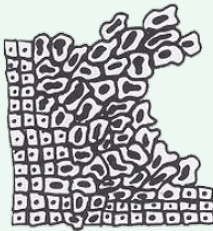
Het heeft even geduurd maar hier is het dan onze 'Kanker' editie. Het onderwerp kanker is zeer uitgebreid en is niet eenvoudig samen te vatten. In deze editie gaan we in op de achtergronden van dit ziektebeeld en de behandelmethoden.

Indien u meer wilt weten over een specifieke vorm dan kunt u daarvoor bij ons terecht.

KANKER



normaal weefsel
met gezonde cellen



afwijkend weefsel
met normale en kankercellen

Hoe kanker precies ontstaat is (nog) niet bekend. Wel weten we dat op een bepaald moment er iets niet helemaal goed gaat met de deling van de lichaamscellen. Ons lichaam bestaat uit lichaamscellen. Om te groeien moeten cellen zich delen.

Uit 1 cel ontstaan dan 2 cellen. Indien er cellen door allerlei invloeden beschadigd raken, dan worden ze hersteld.

Ook als cellen ouder worden, moeten deze regelmatig vervangen worden.

Maar, als kanker ontstaat dan gaat er met de celdeling iets niet goed. De celdeling gaat als maar door. Ook worden beschadigde cellen nauwelijks hersteld en blijven zich ook delen. Zo ontstaat er een klompje cellen, dat we een tumor of gezwel noemen.

Er zijn meer dan 100 soorten kanker. Deze kunnen op verschillende plaatsen in het lichaam voorkomen.

Oorzaken en risicofactoren

De afgelopen jaren heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat er een verband is tussen het ontstaan van kanker en ons eigen gedrag. Bij ongeveer 50% - 70% van de mensen die aan kanker overlijden, heeft een gezonde leefstijl een belangrijke rol gespeeld bij het ontstaan van ziekte.

Erfelijkheid, milieu en leefstijl

Ieder mens loopt een bepaald risico om kanker te krijgen. Er zijn meer dan honderd soorten kanker, elk met een verschillende ontstaanswijze. Sommige soorten kanker komen meer voor dan andere. Ook kunnen er verschillende soorten kanker in één familie voorkomen. Die hebben meestal niets met elkaar te maken. Soms heeft iemand echter wel aanleg om een bepaalde soort kanker te krijgen, doordat hij al bij zijn geboorte een verandering in zijn erfelijk materiaal (DNA) heeft meegekregen.

Dit geldt voor ongeveer 5% van alle mensen met kanker.

Sommige mensen denken dat kanker hoofdzakelijk door het milieu wordt veroorzaakt. Toch blijkt milieuverontreiniging maar een kleine rol te spelen: niet meer dan zo'n 1% van alle gevallen van kanker wordt veroorzaakt door milieuverontreiniging.

Een ongezonde leefstijl is de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van kanker.

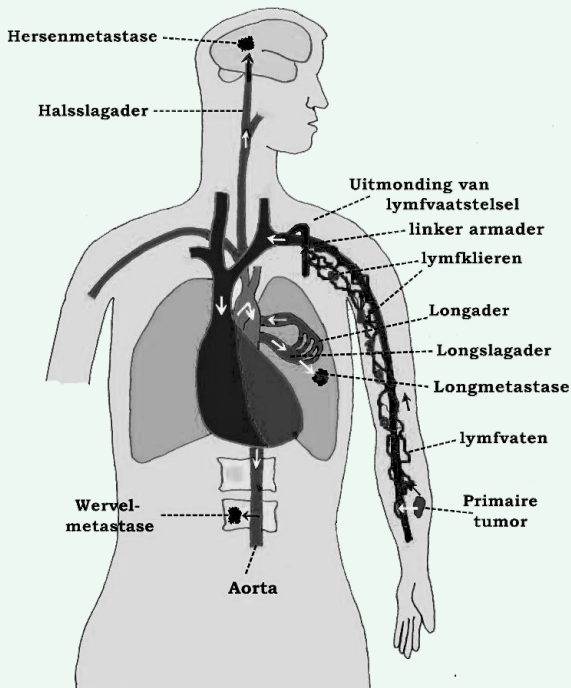
Met een gezonde leefstijl kunt u zelf veel doen om het risico op kanker te beperken. Meestal is kanker het gevolg van een samenloop van omstandigheden. Naast aanleg en leefgewoonten speelt toeval ook een rol. Iemand die altijd gezond heeft geleefd, kan tóch kanker krijgen. En andersom kan iemand die altijd heeft gerookt, oud worden zónder kanker te krijgen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bepaalde leefgewoonten en/of omstandigheden het risico op een aantal soorten kanker vergroot. Dit worden risicofactoren genoemd. De meeste factoren beïnvloeden het risico pas bij langdurige blootstelling.

Voorbeelden hiervan zijn:

- * roken
- * ongezond eten
- * veelvuldig alcohol drinken
- * onvoldoende lichaamsbeweging
- * overmatige blootstelling aan de zon
- * werken met kankerverwekkende stoffen, zoals asbest

Uitzaaiingen



Bij een kwaadaardige tumor kunnen cellen losraken en via het bloed en/of de lymfe elders in het lichaam terechtkomen. Als ze daar uitgroeien tot tumoren, is er sprake van uitzaaiingen (metastasen). Uitzaaiingen kunnen zich bijvoorbeeld voordoen bij borstkanker. De uitgezaaide borstkankercellen kunnen dan onder meer terechtkomen in de lever.

In dat geval gaat het niet om leverkanker, maar om borstkankercellen in de lever. Uitzaaiingen bestaan dus uit kankercellen die zich ergens anders in het lichaam bevinden dan in de oorspronkelijke tumor.

Uitzaaiingen kunnen zich nog vele jaren na de eerste behandeling voordoen. Het komt ook voor dat iemand uitzaaiingen blijkt te hebben, zonder dat duidelijk is waar de oorspronkelijke tumor zich bevindt.

Het duurt geruime tijd voordat uitzaaiingen zo groot zijn, dat men ze kan waarnemen, bijvoorbeeld op foto's. Uitzaaiingen worden dan ook meestal pas in een laat stadium ontdekt. Tegen die tijd zijn er meestal ook andere uitzaaiingen, op andere plaatsen in het lichaam. Het gevolg is dat uitzaaiingen vaak lastig te behandelen zijn.

De meeste uitzaaiingen komen aan het licht doordat iemand klachten krijgt en daarmee naar de dokter gaat. Die klachten blijken dan door de uitzaaiingen te worden veroorzaakt. Ga met klachten die u niet vertrouwt dus zeker naar uw huisarts of specialist.

Behandeling van kanker

In de afgelopen jaren is er veel veranderd in de behandeling van kanker. Er zijn verschillende methoden om kanker te behandelen en vaak wordt gebruik gemaakt van een combinatie van therapieën.

Afhankelijk van onder meer het stadium van de ziekte bepaalt de arts voor welke behandeling u in aanmerking komt. Inmiddels overleeft zo'n 50 % van de mensen met kanker. Hierbij is de soort kanker en het stadium bij ontdekking belangrijk. De verschillende behandelingsmogelijkheden voor kanker, kunnen een verschillend doel hebben. Artsen gebruiken doorgaans de volgende indeling.

Curatieve behandeling

Een curatieve behandeling is erop gericht om iemand te genezen.

Adjuvante behandeling

Na een operatie kan bijvoorbeeld radiotherapie en/of chemotherapie worden gegeven om eventuele niet-waarneembare uitzaaiingen te bestrijden. De adjuvante behandeling is er dus op gericht om een beter eindresultaat te bereiken en vormt samen met de eerste behandeling een curatieve behandeling.

Neo-adjuvante behandeling

Een neo-adjuvante behandeling is vergelijkbaar met de adjuvante behandeling maar wordt gegeven vóór de 'primaire' behandeling. Bijvoorbeeld een bestraling voor een operatie om de tumor te verkleinen. De neo-adjuvante behandeling is ook gericht op een beter eindresultaat.

Palliatieve behandeling

Een palliatieve behandeling is gericht op het remmen van de ziekte en / of het verminderen van klachten wanneer de ziekte niet meer te genezen is.

PREVENTIE TIP : STOP MET ROKEN

Roken is een van de belangrijkste factoren die een rol speelt bij het ontstaan van kanker. Stop ook met roken als je moeder bent of moeder wil worden.

Enkele gevolgen van roken tijdens de zwangerschap zijn: een verhoogde kans op een miskraam of te vroege geboorte, een lager geboortegewicht van de baby, een slechtere weerstand van de baby tegen luchtweginfectie, en een verhoogde kans op wiegendood.

Wat gebeurt er eigenlijk bij de volgende behandelingen?

Radiotherapie

Radiotherapie is het behandelen van veelal kwaadaardige gezwellen ofwel kanker door middel van bestraling.



De kankercellen worden bestraald met het doel: het doden van alle kankercellen en/of het stoppen van de celdeling.

Straling zorgt er in het algemeen voor dat er schade optreedt aan cellen. Als er voldoende schade is aangebracht, kan een cel zich niet meer herstellen en gaat dood.

Omdat straling overal doorheen gaat komt de straling niet alleen op de kankercellen terecht maar ook op gezonde cellen van uw lichaam. Het voordeel is echter dat kankercellen zich minder goed kunnen herstellen dan gezonde cellen .

Operatie

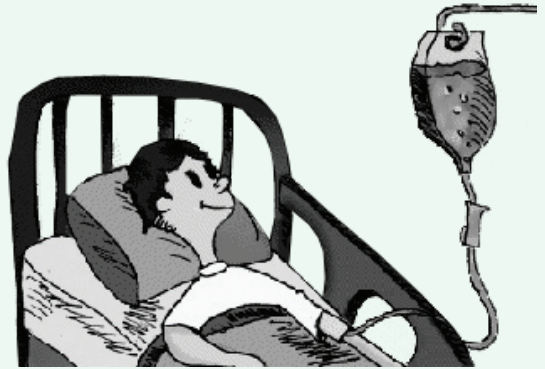
Een operatie is een plaatselijke behandeling. De chirurg verwijdert het zieke orgaan of weefsel of een deel daarvan. De chirurg haalt behalve de tumor ook schijnbaar gezond weefsel weg. Door ruim te opereren, vergroot de chirurg de kans dat hij inderdaad alle kankercellen verwijdert. De uitlopers zijn namelijk met het blote oog niet te zien. Meestal verwijdert hij ook nabijgelegen lymfeklieren om te onderzoeken of hier kankercellen in zitten. Een operatie kan bedoeld zijn om ziek weefsel te onderzoeken.

Chemotherapie

Chemotherapie is de behandeling van kanker met medicijnen (cytostatica) die de celdeling remmen. Er zijn verschillende soorten cytostatica.

Vaak worden verschillende combinaties van cytostatica gegeven.

Ze kunnen op verschillende manieren worden toegediend. Via een infuus, als tablet of met een injectie. Via het bloed verspreiden de cytostatica zich door het lichaam en kunnen zo op vrijwel alle plaatsen in het lichaam, kankercellen bereiken. Meestal worden de cytostatica gedurende een aantal uren of dagen toegediend volgens een vastgesteld schema. Soms kan dit in dagbehandeling en soms moet u hiervoor worden opgenomen. Hierna volgt een rustperiode waarin geen cytostatica worden gegeven. Deze rustperiode duurt meestal een aantal weken. Een dergelijke schema van toediening met daarna een rustperiode heet een cytostaticakuur. Zo'n kuur wordt enige malen herhaald. Na een aantal kuren wordt onderzocht naar het effect van de behandeling.



Chemotherapie kan voor de volgende behandelingen bedoeld zijn:

1. als onderdeel van een genezende behandeling, bijvoorbeeld na een operatie
2. De eerste behandeling voor een operatie
3. De enige of een verlichtende behandeling zijn

Cytostatica tasten naast kankercellen ook gezonde cellen aan met onaangename bijwerkingen als gevolg. De aard en de ernst van de bijwerkingen is sterk afhankelijk van welk soort chemotherapie gegeven wordt en de dosis ervan. De internist-oncoloog informeert u hierover.

Een aantal veel voorkomende bijwerkingen zijn:

- haaruitval
- misselijkheid
- braken
- darmstoornissen
- verhoogde kans op infecties
- vermoeidheid

De behandeling kan hierdoor belastend zijn. Een aantal bijwerkingen zoals misselijkheid en braken kan meestal met medicijnen worden bestreden.

De bijwerkingen verminderen meestal geleidelijk nadat de cytostaticoediening is beëindigd.

Vermoeidheid kan na de behandeling echter nog lang aanhouden. Tegenwoordig worden er cytostatica ontwikkeld die gericht kankercellen bestrijden. Deze cytostatica hebben dus minder bijwerkingen, maar zijn nu nog zeer duur.

(Anti)Hormonale therapie

Sommige vormen van kanker zijn voor hun groei (deels) afhankelijk van hormonen.



Het lichaam maakt deze hormonen zelf aan.

Hormoonbehandelingen (hormonale therapie) maken hier gebruik van. Deze

hormoonbehandelingen beperken de productie van eigen hormonen of verminderen hun invloed.

Daardoor neemt de groei van de tumor af of wordt de tumor kleiner. Bij deze tumoren is de behandeling gericht tegen de werking van de lichaamseigen mannelijke- of vrouwelijke hormonen.

Vooral vrouwen met borstkanker of baarmoederkanker en mannen met prostaatkanker krijgen hormonale behandelingen. Een hormonale behandeling kan maanden of jaren duren. Als er geen reactie meer is op de ene vorm van hormonale behandeling, kan een andere hormoonbehandeling wel helpen. Geslachtshormonen zijn te verdelen in mannelijke hormonen (androgenen) en vrouwelijke hormonen (oestrogenen).

Wilt u meer weten over kanker, maak dan contact met Kanker Stichting Suriname (telefoonnr. 440169 of 440170)

Verder kunt u voor meer informatie terecht op website www.kankerstartpagina.nl

