



ΦΙΟΡΙΤΑ ΠΟΥΛΑΚΑΚΗ FIGHT LIKE A GIRL

**Η Διευθύντρια Χειρουργικής Κλινικής Μαστού
Ευρωκλινικής Αθηνών τονίζει πως η πρόληψη για
τον καρκίνο του μαστού είναι πολύτιμο δώρο ζωής.**

Στα πλαίσια του μήνα Οκτώβρη, που είναι αφιερωμένος στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, και με αφορμή τον αγώνα Greece Race for the Cure 2018, συναντήσαμε τη γνωστή χειρουργό μαστού, Φιορίτα Πουλακάκη, με την οποία είχαμε μια ιδιαίτερα αποκαλυπτική συζήτηση που αφορά όλες τις γυναίκες.

Κυρία Πουλακάκη, δίνετε καθημερινή μάχη με τον καρκίνο του μαστού. Πόσο αισιόδοξη είστε ότι αυτός ο πόλεμος θα έχει κάποια στιγμή νικηφόρο τέλος;

Είμαι πολύ αισιόδοξη, γιατί ήδη αυτός ο πόλεμος σε πολλές περιπτώσεις αποδεικνύεται νικηφόρος. Έχουμε πλέον στη διάθεσή μας πληθώρα νέων φαρμάκων, στοχευμένων θεραπειών οι οποίες βελτιώνουν τα ποσοστά επιβίωσης σε μεγάλο βαθμό, με αποτέλεσμα ο καρκίνος του μαστού να αποτελεί πια στη πλειοψηφία των περιπτώσεων ιάσιμη νόσο. Ένα ακόμα πλεονέκτημα αποτελεί το γεγονός ότι οι ασθενείς έχουν την δυνατότητα να αντιμετωπίζονται από τη διάγνωση ως και το τέλος της θεραπείας σε πιστοποιημένες μονάδες μαστού, όπως η δική μας στην Ευρωκλινική, έχοντας έτσι αποδεδειγμένα καλύτερα και ασφαλέστερα αποτελέσματα.

Αν κανείς σας ζητούσε επιγραμματικά να περιγράψατε τα βήματα που μπορεί να κάνει κάθε γυναίκα προς την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, ποια θα ήταν αυτά;

1. Σωστή, ισορροπημένη διατροφή, χαμηλή σε λιπαρά και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. 2.

Ένια σωματική άσκηση σε τακτική βάση. 3. Περιορισμός καπνίσματος και αλκοόλ. 4. Κατάλληλες απεικονιστικές εξετάσεις, ανάλογα με την ηλικία και το ιστορικό της κάθε γυναίκας.

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού;

Έχει τεράστια σημασία το υποστηρικτικό περιβάλλον. Και αυτό αποδεικνύεται καθημερινά. Ο ρόλος του στενού οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος δίπλα στην πάσχουσα γυναίκα αποτελεί αδιαμφισβήτητο πυλώνα ψυχολογικής στήριξης, αισιοδοξίας και συμβολής στην ίση της νόσου. Θα πρέπει ο στενός κύκλος της ασθενούς να μην της προσθέτει περισσότερο άγχος και να μην αλλάζει τη συμπεριφορά του απέναντί της, οδηγώντας τη να νιώθει περισσότερο ασθενής.

Και στο φετινό Race for the Cure ήταν έντονη η συμμετοχή του κόσμου, που με ενθουσιασμό στηρίζει τον αγώνα των γυναικών ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Πράγματι, είδαμε με χαρά και συγκίνηση ότι οι ασθενείς μας με τις οικογένειές τους, οι συνεργάτες, οι φίλοι και οι συνάδελφοι, όλοι μαζί μια αγκαλιά, συγκεντρωθήκαμε σ' αυτόν το συμβολικό αγώνα, εκπέμποντας μηνύματα αγάπης, αισιοδοξίας και ελπίδας.

Η Ευρωκλινική συμμετείχε και φέτος στη διοργάνωση;

Η ομάδα μας συμμετέχει ανελλιπώς τα τελευταία χρόνια στη διοργάνωση, σε μια προσπάθεια υπο-



Η Φιορίτα Πουλακάκη, Διευθύντρια Χειρουργικής Κλινικής Μαστού Ευρωκλινικής Αθηνών, πάντα ενεργή στον αγώνα ενημέρωσης και πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού.

στήριξης των ασθενών μας που έδωσαν τη μάχη με τον καρκίνο του μαστού και βγήκαν νικήτριες, αλλά και ως φόρο τιμής σ' αυτές τις λίγες που δεν τα κατάφεραν και δεν είναι πια κοντά μας. Ήταν συγκινητική η ανταπόκριση των συναδέλφων, των νοσηλευτών απ' όλα τα τμήματα, με πρωτεργάτες το Κέντρο Μαστού, αλλά και του διοικητικού προσωπικού, που αγκάλιασαν όλη αυτή την προσπάθεια. **Το μήνυμά σας προς τις γυναίκες ποιο είναι με αφορμή και τη φετινή συγκλονιστική συμμετοχή τόσο χιλιάδων κόσμου στη διοργάνωση του Greece Race for the Cure;**

Μη φοβάστε τον καρκίνο του μαστού. Η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή αντιμετώπιση σώζουν ζωές. Πρέπει όλες οι γυναίκες να φροντίζουμε τον εαυτό μας, υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να μην παραλείπουμε τόσο τις απαραίτητες απεικονιστικές και κλινικές εξετάσεις όσο και την αυτοεξέταση του μαστού. Δεν πρέπει να ξεχνάμε: ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλους!

