

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

[Ορισμός](#)

[Συμπτώματα](#)

[Αίτια](#)

[Παράγοντες κινδύνου](#)

[Επιπλοκές](#)

[Προετοιμασία για το ραντεβού](#)

[Εξετάσεις και διάγνωση](#)

[Θεραπεία](#)

[Αντιμετώπιση και υποστήριξη](#)

[Πρόληψη](#)

Ορισμός

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι ένας τύπος καρκίνου που αφορά την ουροδόχο κύστη – ένα κοίλο όργανο, χαμηλά στην κοιλιά, στο οποίο αποθηκεύονται τα ούρα. Αφορά συχνότερα τους ηλικιωμένους, αν και μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης διαγιγνώσκεται σε πρώιμο στάδιο και είναι αντιμετωπίσιμος. Ωστόσο, ακόμα και ο πρώιμος σταδίου καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι πιθανό να υποτροπιάσει. Για το λόγο αυτό, οι ασθενείς συχνά υποβάλλονται σε εξετάσεις παρακολούθησης για χρόνια μετά τη θεραπεία ώστε η πιθανή υποτροπή του καρκίνου της ουροδόχου κύστης να γίνει εγκαίρως αντιληπτή.

Συμπτώματα

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης αρχικά ίσως να μην προκαλέσει συμπτώματα, μπορεί όμως να εκδηλωθεί με :

- Αίμα στα ούρα
- Συχνουρία
- Επώδυνη ούρηση
- Πυελικό πόνο

Πότε να δω έναν γιατρό

Κλείστε ένα ραντεβού με το γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε σημεία ή συμπτώματα που σας ανησυχούν, όπως αίμα στα ούρα σας.

Δεν είναι πάντα σαφές τι προκαλεί καρκίνο της ουροδόχου κύστης. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης συνδέεται με το κάπνισμα, την παρασιτική μόλυνση, την ακτινοβολία και την έκθεση σε χημικά.

Αίτια

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης αναπτύσσεται όταν τα κύτταρα της εσωτερικής επιφάνειας της ουροδόχου κύστης αρχίζουν να αναπτύσσονται μη φυσιολογικά. Αντί να μεγαλώνουν και να διαιρούνται με έναν σωστό τρόπο, αυτά τα κύτταρα αναπτύσσουν μεταλλάξεις που τα αναγκάζουν να πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα. Αυτά τα μη φυσιολογικά κύτταρα σχηματίζουν τελικά έναν όγκο.

Παράγοντες κινδύνου

Παράγοντες που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρκίνο της ουροδόχου κύστης περιλαμβάνουν:

- **Κάπνισμα.** Το κάπνισμα τσιγάρων ή πούρων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης προκαλώντας τη συσσώρευση επιβλαβών χημικών ουσιών στα ούρα σας. Όταν καπνίζετε, το σώμα σας επεξεργάζεται τις χημικές ουσίες του καπνού και εκκρίνει μερικές από αυτές στα ούρα σας. Αυτές οι επιβλαβείς χημικές ουσίες μπορεί να βλάψουν τα κύτταρα του τοιχώματος της ουροδόχου κύστης, και έτσι να αυξηθεί ο κίνδυνος καρκίνου.
- **Μεγαλύτερη ηλικία.** Ο κίνδυνος καρκίνου της ουροδόχου κύστης αυξάνεται καθώς μεγαλώνετε. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά σπάνια βρίσκεται σε άτομα ηλικίας κάτω των 40 ετών.
- **Ανδρικό φύλο.** Οι άνδρες είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο της ουροδόχου κύστης από ό, τι οι γυναίκες.
- **Λευκή φυλή.** Οι λευκοί έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου της ουροδόχου κύστης από ό, τι οι άνθρωποι άλλων φυλών.
- **Έκθεση σε συγκεκριμένα χημικά.** Τα νεφρά σας διαδραματίζουν βασικό ρόλο στο φιλτράρισμα επιβλαβών χημικών ουσιών από την κυκλοφορία του αίματός σας και τη μεταφορά τους στην ουροδόχο κύστη σας. Εξαιτίας αυτού, πιστεύεται ότι η επαφή με ορισμένες χημικές ουσίες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Τέτοιες χημικές ουσίες αποτελούν το αρσενικό, τα προϊόντα βαφής καθώς και τα χημικά που χρησιμοποιούνται στην βαφή καουτσούκ, δέρματος, υφασμάτων κ.α.
- **Προηγθείσα αντικαρκινική θεραπεία.** Η θεραπεία με το αντικαρκινικό φάρμακο κυκλοφωσφαμίδη αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Τα άτομα που υπεβλήθησαν σε ακτινοθεραπεία στη λεκάνη λόγω κάποιου καρκίνου, έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης.
- **Αγωγή με συγκεκριμένο φάρμακο για τον σακχαρώδη διαβήτη.** Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη που λαμβάνουν πιογλιταζόνη για περισσότερο από ένα χρόνο έχουν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης.
- **Χρόνια φλεγμονή της ουροδόχου κύστης.** Οι χρόνιες ή επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις ή φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος ή η μακροχρόνια χρήση ενός καθετήρα ούρων, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Σε ορισμένες περιοχές του πλανήτη, κάποιος τύπος καρκινώματος της ουροδόχου κύστης συνδέεται με μία χρόνια φλεγμονή της κύστης που προκαλείται από μία παρασιτική λοίμωξη που είναι γνωστή ως σχιστοσωμίαση.
- **Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου.** Εάν είχατε καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι πιθανότερο να τον εμφανίσετε ξανά. Εάν ένας ή περισσότεροι από τους άμεσους συγγενείς σας έχουν ιστορικό καρκίνου της ουροδόχου κύστης, ενδέχεται να έχετε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, αν και είναι σπάνιο για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης να εμφανίζεται ως οικογενής κατάσταση. Θετικό οικογενειακό ιστορικό κληρονομικού μη πολυποειδούς καρκίνου του παχέος εντέρου (σύνδρομο Lynch), μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου στο ουροποιητικό σας σύστημα, καθώς και στο κόλον, τη μήτρα, τις ωοθήκες και άλλα όργανα.

Επιπλοκές

- **Εξάπλωση της νόσου.** Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης μπορεί να εξαπλωθεί στα κοντινά όργανα ή να φτάσει, δια μέσου του αίματος ή του λεμφικού συστήματος, στα οστά ή άλλα απομακρυσμένα όργανα. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης που έχει εξαπλωθεί σε άλλες περιοχές του σώματος είναι πιο δύσκολο να θεραπευθεί από αυτόν που περιορίζεται στο όργανο.

Προετοιμασία για το ραντεβού

- **Να είστε ενήμεροι για τυχόν προετοιμασία που θα απαιτηθεί για το ραντεβού.** Τη στιγμή που κλείνετε το ραντεβού, φροντίστε να ρωτήσετε αν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνετε εκ των προτέρων, όπως η αναβολή της ούρησής σας.
- **Καταγράψτε οποιαδήποτε συμπτώματα αντιμετωπίζετε,** συμπεριλαμβανομένων εκείνων που μπορεί να φαίνονται άσχετα.
- **Σημειώστε τις βασικές προσωπικές πληροφορίες,** συμπεριλαμβανομένων των κυριότερων πρόσφατων αλλαγών στη ζωή σας.
- **Κάντε μια λίστα με όλα τα φάρμακα,** βιταμίνες ή συμπληρώματα, που παίρνετε.
- **Φέρτε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο μαζί,** αν είναι δυνατόν. Μπορεί να είναι δύσκολο να θυμάστε όλα όσα θα ειπωθούν κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης.
- **Γράψτε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στο γιατρό σας.** Η προετοιμασία μιας λίστας ερωτήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο το χρόνο του ιατρικού ραντεβού σας. Καταγράψτε τις ερωτήσεις σας από τις πιο σημαντικές έως τις λιγότερο σημαντικές.

Εκτός από τις ερωτήσεις που έχετε έτοιμες για το γιατρό σας, μην διστάσετε να υποβάλλετε ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας όταν δεν καταλαβαίνετε κάτι.

Εξετάσεις και διάγνωση

Ο γιατρός σας πιθανόν να σας κάνει ορισμένες ερωτήσεις. Μπορεί να σας ρωτήσει:

- Πότε ξεκινήσατε να αντιμετωπίζετε συμπτώματα;
- Έχετε συμπτώματα συνεχώς ή περιστασιακά;
- Πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας;
- Τι φαίνεται να βελτιώνει τα συμπτώματά σας;
- Τι φαίνεται να επιδεινώνει τα συμπτώματά σας;

Διάγνωση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης

Οι εξετάσεις που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Κυστεοσκόπηση.** Κατά τη διάρκεια της κυστεοσκόπησης, ο γιατρός σας εισάγει έναν στενό σωλήνα (κυστεοσκόπιο) μέσω της ουρήθρας σας. Το κυστεοσκόπιο διαθέτει σύστημα φωτισμού οπτικών ινών, επιτρέποντας στον γιατρό σας να βλέπει και να εξετάζει το εσωτερικό της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης. Συνήθως λαμβάνετε ένα τοπικό αναισθητικό κατά τη διάρκεια της κυστεοσκόπησης.

- **Λήψη δείγματος ιστού (βιοψία).** Κατά τη διάρκεια της κυστεοσκόπησης, ο γιατρός σας μπορεί να περάσει ένα ειδικό εργαλείο στην ουροδόχο κύστη σας, προκειμένου να συλλέξει ένα δείγμα κυττάρων (βιοψία) για εξέταση.
- **Κυτταρολογική εξέταση ούρων.** Ένα δείγμα των ούρων σας εξετάζεται με μικροσκόπιο (από ειδικό ιατρό που ονομάζεται κυτταρολόγος) για να ελεγχθεί για παρουσία καρκινικών κυττάρων.
- **Απεικονιστικές εξετάσεις.** Οι απεικονιστικές εξετάσεις επιτρέπουν στο γιατρό σας να εξετάσει τις δομές της ουροφόρου οδού σας. Το υπερηχοτομογράφημα, η ενδοφλέβια πυελογραφία και η αξονική τομογραφία ή πυελογραφία είναι κάποιες από αυτές.

Σταδιοποίηση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης

Αν γίνει διάγνωση καρκίνου της ουροδόχου κύστης, θα χρειαστεί να καθοριστεί την έκταση (στάδιο) του καρκίνου. Απεικονιστικές εξετάσεις που μπορεί να ζητηθούν είναι:

- Αξονική τομογραφία (CT)
- Μαγνητική τομογραφία (MRI)
- Σπινθηρογράφημα οστών
- Ακτινογραφία θώρακος

Μόλις ολοκληρωθεί ο έλεγχος, ο γιατρός ορίζει σε ποιο στάδιο βρίσκεται η νόσος. Αυτό βοηθά στον καθορισμό των επιλογών θεραπείας.

Θεραπεία

Οι θεραπευτικές επιλογές για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του τύπου και του σταδίου του καρκίνου, της συνολικής σας υγείας και των προτιμήσεων σας για τη θεραπεία. Συζητήστε τις επιλογές σας με το γιατρό σας για να καθορίσετε ποιά θεραπεία είναι η κατάλληλη για εσάς.

Θεραπεία σε πρώιμο στάδιο καρκίνου της ουροδόχου κύστης

Εάν ο καρκίνος σας είναι πολύ μικρός και δεν έχει εισβάλει στο μυϊκό τοίχωμα της ουροδόχου κύστης, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει:

- **Χειρουργική επέμβαση για την απομάκρυνση του όγκου**

Η διουρηθρική εκτομή του όγκου της ουροδόχου κύστης (TURBT) χρησιμοποιείται συχνά για την απομάκρυνση του επιφανειακού καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Κατά τη διάρκεια της TURBT, ο γιατρός σας περνά ένα μικρό εργαλείο στην ουροδόχο κύστη, μέσω του οποίου μπορεί να βλέπει τον όγκο και να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα με ηλεκτρικό ρεύμα ή με λέιζερ υψηλής ενέργειας. Η TURBT μπορεί να προκαλέσει αιματηρή ούρηση για λίγες ημέρες μετά τη διαδικασία.

- **Χειρουργική επέμβαση για την απομάκρυνση του όγκου και ενός μικρού τμήματος της ουροδόχου κύστης**

Κατά τη διάρκεια της τμηματικής κυστεκτομής (μερικής κυστεκτομής), ο χειρουργός αφαιρεί μόνο το τμήμα της ουροδόχου κύστης που περιέχει καρκινικά κύτταρα. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται σπάνια και μπορεί να είναι μια επιλογή μόνο εάν ο καρκίνος περιορίζεται σε μία περιοχή της ουροδόχου κύστης που μπορεί εύκολα να απομακρυνθεί χωρίς να βλάψει τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης.

- **Ανοσοθεραπεία**

Η ανοσοθεραπεία λειτουργεί προκαλώντας την κινητοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματός σας ώστε να καταπολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα. Η κινητοποίηση αυτή πραγματοποιείται με την χορήγηση, μέσω ενός καθετήρα, απευθείας στην ουροδόχο κύστη (ενδοκυστική θεραπεία) ενός φαρμάκου όπως ο Bacillus Calmette-Guerin (BCG), ο οποίος είναι ένα βακτήριο που χρησιμοποιείται σε εμβόλια φυματίωσης.

Χειρουργική επέμβαση για επεμβατικό καρκίνο της ουροδόχου κύστης

Εάν ο καρκίνος σας έχει εισβάλει στα βαθύτερα στρώματα του τοιχώματος της ουροδόχου κύστης, θα σας προταθεί:

- **Χειρουργική επέμβαση για να αφαιρέσετε ολόκληρη την ουροδόχο κύστη**

Η ριζική κυστεκτομή είναι μια επέμβαση για την απομάκρυνση ολόκληρης της κύστης, καθώς και των γύρω λεμφαδένων. Στους άνδρες, η ριζική κυστεκτομή συνήθως περιλαμβάνει και την αφαίρεση του προστάτη και των σπερματοδόχων κύστεων. Στις γυναίκες, η ριζική κυστεκτομή περιλαμβάνει την αφαίρεση της μήτρας, των ωοθηκών και του τμήματος του κόλπου.

Επιπλοκές όπως αιμορραγίας, στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες, στειρότητα και πρόωρη εμμηνόπαυση στις γυναίκες μπορεί να εκδηλωθούν.

- **Χειρουργική επέμβαση για να δημιουργηθεί μια νέα οδός αποβολής των ούρων σας**

Αμέσως μετά τη ριζική κυστεκτομή, ο χειρουργός σας θα πρέπει να δημιουργήσει έναν νέο τρόπο για να αποβάλετε τα ούρα που παράγετε. Υπάρχουν πολλές επιλογές. Ποια επιλογή είναι καλύτερη για εσάς εξαρτάται από την κατάστασή σας και τις προτιμήσεις σας.

Ο χειρουργός σας μπορεί να δημιουργήσει μια δεξαμενή χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι του εντέρου σας. Στη δεξαμενή αυτή συγκεντρώνονται τα ούρα από τους ουρητήρες σας, πριν αδειάσουν σε μια θήκη (σάκο ουροστομίας) που εφαρμόζετε στην κοιλιά σας.

Σε μια άλλη επέμβαση, μπορείτε να κενώνετε τα ούρα από τη δεξαμενή αυτή μέσα από μια τρύπα στην κοιλιά σας χρησιμοποιώντας καθημερινά και ανά τακτά διαστήματα έναν καθετήρα.

Σε επιλεγμένες περιπτώσεις, ο χειρουργός σας μπορεί να δημιουργήσει μια δεξαμενή που προσομοιάζει την ουροδόχο κύστη σας από ένα κομμάτι του εντέρου σας (νεοκύστη). Αυτή η δεξαμενή είναι προσαρτημένη στην ουρήθρα σας, η οποία σας επιτρέπει να ουρείτε κανονικά. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιείτε έναν καθετήρα ανά διαστήματα ώστε να αποστραγγίζετε όλα τα ούρα σας.

Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα. Τα φάρμακα μπορούν να χορηγηθούν μέσω μιας φλέβας στο χέρι σας (ενδοφλέβια) ή μπορούν να χορηγηθούν απευθείας στην ουροδόχο κύστη σας με τη διέλευση ενός σωλήνα μέσω της ουρήθρας (ενδοκυστική θεραπεία).

Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα που μπορεί να παραμείνουν μετά από χειρουργική επέμβαση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί πριν από τη χειρουργική επέμβαση για να συρρικνώσει έναν όγκο αρκετά ώστε να επιτρέψει στον χειρουργό να εκτελέσει μια λιγότερο επεμβατική χειρουργική επέμβαση. Η χημειοθεραπεία, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, συνδυάζεται με ακτινοθεραπεία, όταν η χειρουργική επέμβαση δεν είναι επιλογή.

Οι παρενέργειες της χημειοθεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν αιματολογικές, γαστρεντερικές διαταραχές, ανορεξία, καταβολή κ.α

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί μεγάλης ισχύος ενέργεια για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά από χειρουργική επέμβαση για να σκοτωθούν τυχόν εναπομείναντα καρκινικά κύτταρα. Σε επιλεγμένες περιπτώσεις, η ακτινοθεραπεία συνδυάζεται με χημειοθεραπεία όταν η χειρουργική επέμβαση δεν αποτελεί επιλογή, αν και αυτό θεωρείται γενικά έσχατη λύση.

Οι παρενέργειες της ακτινοθεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν επώδυνη ούρηση, συχνουρία και επείγουσα ούρηση, καθώς και συμπτώματα από το ορθό, όπως χαλαρές κενώσεις ή πόνο κατά την αφόδευση. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί στυτική δυσλειτουργία.

Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Όταν σας γίνει διάγνωση καρκίνου της ουροδόχου κύστης, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε ένα φάσμα συναισθημάτων - δυσπιστία, φόβο, θυμό, άγχος και κατάθλιψη. Προσπαθήστε να:

- **Μάθετε αρκετά για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης ώστε να αισθάνεστε άνετα κατά την διαδικασία λήψης αποφάσεων.** Έχοντας μια καλύτερη ιδέα για το τι να περιμένετε από την θεραπεία αλλά και μετά από αυτή, θα αισθάνεστε πως έχετε καλύτερο έλεγχο της νόσου. Ρωτήστε το γιατρό σας, τη νοσοκόμα ή άλλο επαγγελματία υγειονομικό για να σας προτείνει κάποιες αξιόπιστες πηγές πληροφοριών.
- **Κρατήστε τους φίλους σας και την οικογένειά σας κοντά.** Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να παράσχουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας.
- **Συζητείστε με άλλους ασθενείς με καρκίνο ουροδόχου κύστης.** Οι φίλοι και η οικογένεια δεν μπορούν πάντα να καταλάβουν τι είναι να αντιμετωπίζει κανείς τον καρκίνο. Ασθενείς με την ίδια νόσο μπορεί να προσφέρουν σημαντική υποστήριξη.
- **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Φροντίστε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ακολουθώντας την διατροφή που θα σας προταθεί. Προσπαθήστε να ασκήσετε. Να κοιμάστε αρκετά κάθε νύχτα, ώστε να ξυπνάτε νιώθοντας ξεκούραστοι.

Πρόληψη

Αν και δεν υπάρχει εγγυημένος τρόπος πρόληψης του καρκίνου της ουροδόχου κύστης, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο, εάν:

- **Δεν καπνίζετε.** Αν δεν καπνίζετε, αυτό σημαίνει ότι οι χημικές ουσίες του καπνού που προκαλούν καρκίνο, δεν θα έρθουν σε επαφή με την ουροδόχο κύστη σας. Εάν δεν καπνίζετε, μην ξεκινήσετε. Εάν καπνίζετε, μιλήστε στο γιατρό σας για τρόπους που θα σας βοηθήσουν να σταματήσετε. Οι ομάδες υποστήριξης, τα φάρμακα και άλλες μέθοδοι μπορεί να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα.
- **Προσοχή στις χημικές ουσίες.** Εάν εργάζεστε σε περιβάλλον με χημικά, ακολουθήστε όλες τις οδηγίες ασφαλείας για να αποφύγετε την έκθεση.
- **Πίνετε νερό όλη την ημέρα.** Θεωρητικά, η κατανάλωση υγρών, ιδιαίτερα του νερού, μπορεί να αραιώσει τις τοξικές ουσίες που μπορεί να συγκεντρωθούν στα ούρα σας και να τις αποβάλετε από την ουροδόχο κύστη σας πιο γρήγορα. Οι μελέτες δεν κατέληξαν στο κατά πόσο το πόσιμο νερό θα μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης.
- **Επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα αντί για συμπληρώματα βιταμινών.** Επιλέξτε μια διατροφή πλούσια σε μια ποικιλία από πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά. Τα αντιοξειδωτικά στα φρούτα και τα λαχανικά μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου.