



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ &  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Αθήνα, 26 Απριλίου 2024

**Θέμα: Q&A για το Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου:  
Προλαμβάνω**

*Εξετάζομαι και Προλαμβάνω: Η Υγεία μου, Η Ζωή μου!*

Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της χώρας μας που γίνεται μία τέτοιου μεγέθους επένδυση στην Πρόληψη και την υγεία του πληθυσμού μέσω του Εθνικού Προγράμματος Προσυμπτωματικού Ελέγχου ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ. Το πρόγραμμα καλύπτει σχεδόν το σύνολο των πολιτών και στοχεύει στον έγκαιρο εντοπισμό των κυριότερων χρόνιων νοσημάτων (καρκίνος, καρδιαγγειακά) που ευθύνονται για τους πρώιμους θανάτους στη χώρα μας, μέσω της καθιέρωσης δωρεάν προληπτικών διαγνωστικών εξετάσεων για τον καρκίνο του μαστού, τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και αφορά σε δωρεάν προληπτικές εξετάσεις, για όλους τους πολίτες, εύκολα και γρήγορα, χωρίς ταλαιπωρία.

Θέλουμε το σύστημα υγείας να δίνει έμφαση όχι μόνο στην θεραπεία, αλλά και στην Πρόληψη και στην Προαγωγή της Υγείας των πολιτών. Πρόληψη και εστίαση στις ομάδες που μαστίζονται από τις ανισότητες στην υγεία, στη μείωση του χάσματος που υπάρχει στους δείκτες υγείας ανάμεσα στους πολίτες που ανήκουν στα υψηλότερα και στα χαμηλότερα οικονομικά στρώματα και στη μείωση της κοινωνικής διαβάθμισης στην Υγεία.

Το μοντέλο που εισάγουμε ως συνολική αντίληψη και φιλοσοφία Υγείας, συνοψίζεται στην αλλαγή αντιμετώπισης: **από το μοντέλο “θεραπεύουμε ασθένειες” περνάμε στο “διατηρούμε τους πολίτες υγιείς”**. Βασικός στόχος του Υπουργείου Υγείας δεν είναι απλώς να αποφύγουμε τον θάνατο εξαιτίας της νόσου, αλλά να αποφύγουμε την νόσο.

**Τι περιλαμβάνει το Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου (ΕΠΠΕ);**

Στο Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου (ΕΠΠΕ) εμπεριέχονται δράσεις πρόληψης, με πρωταρχική την καθιέρωση προληπτικών διαγνωστικών εξετάσεων των πολιτών για τον καρκίνο του μαστού, του τραχήλου της μήτρας και του παχέος εντέρου, τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.



## Τι ορίζεται ως Δημόσια Υγεία και πώς σχετίζεται με την Πρόληψη;

Η Δημόσια Υγεία είναι ένας βασικός πυλώνας κάθε κοινωνίας, που επηρεάζει την ευημερία και την ποιότητα ζωής των πολιτών της. Στην Ελλάδα, όπως και σε πολλές άλλες χώρες, αντιμετωπίζουμε μια σειρά από προκλήσεις στον τομέα της υγείας. Από τις ασθένειες που προκαλούνται από τις «συμπεριφορές υγείας», κοινώς τον τρόπο ζωής. Από την καρδιαγγειακή νόσο και τον σακχαρώδη διαβήτη, μέχρι τις επιδημικές εξάρσεις και την πρόσφατη που εξελίχθηκε σε πανδημία covid-19 όπως η καρδιαγγειακή νόσος και ο διαβήτης, έως τις επιδημίες και την πρόσφατη πανδημία, οι προκλήσεις είναι πολλές και ποικίλες.

Η Δημόσια Υγεία έχει στον πυρήνα της την Πρόληψη, την Προαγωγή και την Προστασία της Δημόσιας Υγείας του γενικού πληθυσμού. Επίσης, έχει ως βασικό στόχο, τη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία, που αποτελούν μια από τις σκληρότερες μορφές κοινωνικής αδικίας, με αποτέλεσμα να μειώνεται το προσδόκιμο επιβίωσης διάφορων κοινωνικών ομάδων και κατά συνέπεια να μην μιλάμε για ένα κράτος που στοχεύει στην «συμπερίληψη» των κατοίκων που ζουν σε αυτό. Στην Ελλάδα μέχρι στιγμής στη Δημόσια Υγεία υπήρχε: α) έλλειψη διασύνδεσης των υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας με τις υπηρεσίες περίθαλψης και φροντίδας, β) υλοποίηση αποσπασματικών ή σε περιορισμένο βαθμό προγραμμάτων Δημόσιας Υγείας, χωρίς προηγούμενο στρατηγικό ή επιχειρησιακό σχεδιασμό ή τεκμηρίωση βάσει της εκτίμησης των αναγκών υγείας του πληθυσμού και χωρίς αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους, και γ) απουσία υπηρεσιών και παρεμβάσεων Δημόσιας Υγείας σε ευάλωτους πληθυσμούς.

Παράλληλα, το σύστημα υγείας στην Ελλάδα είχε παραδοσιακά νοσοκομειοκεντρικό και ιατροκεντρικό προσανατολισμό, ενώ η Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας δεν αποτελούσε βασικό πυλώνα στις πολιτικές που εφαρμόζονταν αλλά και η κατεύθυνση της Προαγωγής και Αγωγής της υγείας παρέμενε άγνωστη σε πολλούς. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που όλοι μας, έχουμε ταυτίσει λανθασμένα την υγεία με το νοσοκομείο, ενώ στο νοσοκομείο πάμε αφότου αρρωστήσουμε για να λάβουμε θεραπεία. Η υγεία βρίσκεται ένα βήμα πριν από αυτό, στην Πρόληψη και την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Η ριζική αναβάθμιση λοιπόν του συστήματος Δημόσιας Υγείας προϋποθέτει την εφαρμογή πολιτικών, καθώς η Πολιτεία έχει χρέος να παρέχει σε κάθε πολίτη τα απαραίτητα εργαλεία για να βελτιώσει την υγεία του, ενώ πρέπει να είναι αρωγός στην προσπάθεια εξάλειψης των κοινωνικών ανισοτήτων, να διασφαλίζει το δικαίωμα στην ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας για όλους και να τοποθετεί την υγεία στο



επίκεντρο των στρατηγικών που αναπτύσσει. Για αυτό και οι αλλαγές που ήδη υλοποιούμε δεν αφορούν μόνο την παροχή ποιοτικότερων υπηρεσιών υγείας, αλλά και ίσων ευκαιρίες για όλους: στην Πρόληψη, την Προαγωγή Υγείας, τη Θεραπεία της Νόσου, την καλύτερη, μακροβιότερη και υγιέστερη ζωή.

Είναι εδώ, όπου η πρόληψη εμφανίζεται ως ο ουσιαστικός παράγοντας προστασίας της δημόσιας υγείας. Η πρόληψη των κυριότερων χρόνιων νοσημάτων και η προστασία της υγείας όλων των πολιτών αποτελεί μια από τις κορυφαίες προτεραιότητες της κυβέρνησης, γιατί έτσι θα καταφέρουμε να χτίσουμε μια πιο υγιή, κοινωνικά δίκαιη, ανθεκτική και ισχυρή Ελλάδα. Αντί να αντιμετωπίζουμε, δηλαδή, τις ασθένειες όταν έχουν ήδη εκδηλωθεί, η πρόληψη μας επιτρέπει να προλαμβάνουμε την εμφάνισή τους ή να περιορίζουμε τις επιπτώσεις τους.

Με βάση τα ευρήματα πρόσφατων ερευνών, στη χώρα μας η πρόληψη είναι ιδιαίτερα υποβαθμισμένη διαχρονικά, με αποτέλεσμα τουλάχιστον το 54% των θανάτων να οφείλεται στα καρδιαγγειακά και τον καρκίνο, που είναι σε μεγάλο βαθμό προλήψιμα νοσήματα. Ως αποτέλεσμα να χάνουμε κατά μέσο όρο δέκα χρόνια από το προσδόκιμο της ζωής μας.

### **Τι σημαίνει Προσυμπτωματικός Έλεγχος;**

Εδώ και τουλάχιστον τρεις δεκαετίες, υπάρχει μεγάλη σύγχυση τόσο στον πληθυσμό όσο και ανάμεσα στους ειδικούς, ως προς το τι αφορά ο Προσυμπτωματικός Έλεγχος στη Δημόσια Υγεία και τι στο πλαίσιο της κλινικής φροντίδας. Πρόκειται ωστόσο για δύο διακριτά διαφορετικές κατηγορίες.

Ο Προσυμπτωματικός Έλεγχος στη Δημόσια Υγεία, αφορά σε ένα οργανωμένο, συστηματικό πρόγραμμα διενέργειας συγκεκριμένων εξετάσεων οριζόντια και όχι στη διενέργεια εξετάσεων σε ένα άτομο ευκαιριακά στο πλαίσιο της κλινικής φροντίδας. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), υπάρχουν δύο συνιστώμενες διαδικασίες ελέγχου π.χ. για τον Καρκίνο του Τραχήλου της Μήτρας. Η παλαιότερη μέθοδος, γνωστή ως κυτταρολογική εξέταση ή PAP test (Παπανικολάου), περιλαμβάνει την ανάληψη δείγματος κυττάρων από τον τράχηλο της μήτρας και την ανάλυσή του μικροσκοπικά σε εργαστήριο. Μια νεότερη προσέγγιση περιλαμβάνει τον έλεγχο (HPV test) για λοίμωξη από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV), καθώς οι περισσότερες περιπτώσεις Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας σχετίζονται με αυτόν τον ιό. Η συνήθης πρακτική είναι η χρήση μόνο μίας εξέτασης, εκτός αν το αποτέλεσμα είναι θετικό. Τότε, μπορεί να διενεργηθεί η άλλη εξέταση για την επαλήθευση του αποτελέσματος πριν από τη διενέργεια γυναικολογικής εξέτασης.

Ο Προσυμπτωματικός Έλεγχος αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της δευτερογενούς πρόληψης και ορίζεται ως «το σύνολο των μέτρων που οδηγεί στην έγκαιρη ανίχνευση



και κατάλληλη παρέμβαση ώστε να ελεγχθεί η νόσος και να μειωθεί η αναπηρία εξαιτίας της νόσου». Ο όρος «έγκαιρη ανίχνευση» υποδηλώνει ότι μπορεί ήδη να υπάρχουν παθολογικές αλλαγές που εξελίσσονται και μπορούν να εντοπιστούν, ακόμα κι αν δεν προκαλούν συμπτώματα. Ακριβώς αυτή η προσέγγιση εφαρμόζεται στα προγράμματα Προσυμπτωματικού Ελέγχου. Στο κλινικό πλαίσιο, η διενέργεια προληπτικών εξετάσεων αποτελεί σύσταση του ιατρού στον ασθενή, συνήθως όταν ο τελευταίος έχει υψηλό κίνδυνο για κάποιο νόσημα, είναι δηλαδή στοχευμένη, ενώ στη Δημόσια Υγεία, έχουμε το μαζικό έλεγχο σε επίπεδο πληθυσμού.

## **Εθνικό Πρόγραμμα για τον καρκίνο του μαστού - Φώφη Γεννηματά**

### **Τι είναι η ψηφιακή μαστογραφία και γιατί είναι σημαντική;**

Ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και η πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο στις γυναίκες. Η ψηφιακή μαστογραφία είναι η πιο αποτελεσματική και αξιόπιστη εξέταση για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Γίνεται χρήση χαμηλής ενέργειας και δόσης ακτινών Χ, οι οποίες εξετάζουν τους μαστούς (τον ιστό και το λίπος) και διερευνούν πιθανές αλλοιώσεις. Τα αποτελέσματα και οι εικόνες που παράγονται από την εξέταση αξιολογούνται στη συνέχεια από εξειδικευμένους ιατρούς. Η ψηφιακή μαστογραφία είναι η βασική εξέταση για την έγκυρη και άμεση διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Χάρη σε αυτή τη μέθοδο, μπορούν να εντοπιστούν καρκινικοί όγκοι σε πρώιμο στάδιο, οι οποίοι θα γίνονταν αντιληπτοί κατά την ψηλάφηση, περίπου δύο χρόνια αργότερα.

Το 99% των γυναικών που διαγιγνώσκονται έγκαιρα με καρκίνο του μαστού έχουν καλύτερη πρόγνωση σε σχέση με αυτές που διαγιγνώσκονται σε προχωρημένο στάδιο, μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

### **Ποιές είναι οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται;**

Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει τις εξής εξετάσεις:

Εξέταση Ψηφιακής Μαστογραφίας για όλες τις γυναίκες-δικαιούχους  
Υπερηχογράφημα (σε περίπτωση ευρήματος ή ανάγκης περαιτέρω διερεύνησης)  
Κλινική εξέταση (σε περίπτωση ευρήματος)

### **Ποιοί είναι οι δικαιούχοι;**



Στο Πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχει κάθε γυναίκα ηλικίας 45 ετών έως και 74 ετών η οποία διαθέτει Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ), είτε είναι ασφαλισμένη είτε ανασφάλιστη.

Εξαιρούνται οι γυναίκες που έχουν ήδη κάνει εξέταση μαστού κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους είτε έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού την τελευταία πενταετία. Οι ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες συστήνουν τη διενέργεια ψηφιακής μαστογραφίας σε γυναίκες 45-74 ετών κάθε δύο χρόνια. Ως εκ τούτου, όταν μια γυναίκα έχει πραγματοποιήσει κατά το προηγούμενο έτος την εξέταση, δε συστήνεται να την πραγματοποιήσει ξανά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος έτους, στο πλαίσιο του προγράμματος πληθυσμιακού ελέγχου. Αν ωστόσο ο ιατρός συστήσει σε μια γυναίκα να διενεργεί συχνότερα εξέταση μαστογραφίας επειδή συντρέχουν άλλοι ειδικοί κλινικοί λόγοι, η γυναίκα μπορεί να την πραγματοποιήσει μέσω ΕΟΠΥΥ, χωρίς να επιβαρυνθεί οικονομικά, με τη διαδικασία που ισχύει μέχρι σήμερα. Το παρόν πρόγραμμα αφορά στον προληπτικό έλεγχο σε επίπεδο πληθυσμού και ισχυει επιπλέον της δυνατότητας για κλινική παρακολούθηση των γυναικών από τον ιατρό τους και τη διενέργεια εξετάσεων που παραγγέλλει ο ιατρός για αυτόν τον σκοπό μέσω ΕΟΠΥΥ. Έχουμε λοιπόν δύο διαστάσεις στην πρόληψη: α) τα εθνικά πληθυσμιακά προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου και β) την ατομική κλινική προσέγγιση με βάση το ιστορικό του κάθε ατόμου την οποία κάνει ο ιατρός του και συστήνει εξετάσεις ανεξάρτητα από την ηλικία.

## **Πώς μπορώ να κάνω τις εξετάσεις;**

Βήμα 1<sup>ο</sup> – Έκδοση Παραπεμπτικού Ψηφιακής Μαστογραφίας

Εκδίδεται αυτόματα από το Σύστημα Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης της ΗΔΙΚΑ, ηλεκτρονικό παραπεμπτικό εξέτασης Ψηφιακής Μαστογραφίας, για όλες τις γυναίκες δικαιούχους, με διάρκεια ενός έτους

Αν έχετε ήδη ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση:

Οι γυναίκες-δικαιούχοι ηλικίας 45-74 ετών που έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, θα λάβουν το άυλο παραπεμπτικό για την εξέταση ψηφιακής μαστογραφίας με μήνυμα (SMS) στο κινητό τους τηλέφωνο ή μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Αν δεν έχετε ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση:



Οι γυναίκες-δικαιούχοι ηλικίας 45-74 ετών που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να μπουν στην ιστοσελίδα [mastografia.gov.gr](https://mastografia.gov.gr) να δουν τα συνεργαζόμενα κέντρα στην περιοχή τους (δημόσια και ιδιωτικά) και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση δίνοντας απλά το ΑΜΚΑ τους. Η ενεργοποίηση της άυλης συνταγογράφησης συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της ταλαιπωρίας του πολίτη κατά την εξυπηρέτησή του από το σύστημα υγείας και συστήνεται για όλο τον πληθυσμό.

(Για την ενεργοποίηση της άυλης συνταγογράφησης ακολουθήστε τις οδηγίες στο [link ehealth.gov.gr](https://ehealth.gov.gr)).

### Βήμα 1<sup>ο</sup> – Εκτέλεση Παραπεμπτικού Ψηφιακής Μαστογραφίας

Με το άυλο παραπεμπτικό Ψηφιακής Μαστογραφίας, διάρκειας 1 έτους ή με τη χρήση του ΑΜΚΑ τους (για όσες δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση) οι γυναίκες δικαιούχοι μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο κέντρο της περιοχής τους (δημόσιο ή ιδιωτικό) και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση. Τα συνεργαζόμενα κέντρα του προγράμματος ανά περιοχή, βρίσκονται στο πεδίο «Συνεργαζόμενα Κέντρα Διενέργειας Εξετάσεων» στον ιστότοπο <https://mastografia.gov.gr/>

Μετά την ολοκλήρωση της εξέτασης της Ψηφιακής Μαστογραφίας, εκδίδεται η γνωμάτευση από τον ειδικό της Μονάδας Φροντίδας Υγείας (Δημόσια ή Ιδιωτική) στην οποία διενεργήθηκε η εξέταση και ενημερώνεται ο Ατομικός Ηλεκτρονικός Φάκελος Υγείας με το αποτέλεσμα της εξέτασης.

Σε περίπτωση μη ανίχνευσης ευρήματος, ολοκληρώνεται ο προληπτικός έλεγχος.

Σε περίπτωση που διαπιστωθούν ευρήματα που χρήζουν περαιτέρω ελέγχου, εκδίδεται αυτόματα παραπεμπτικό εκτέλεσης Υπερηχογραφήματος Μαστού, διάρκειας 3 μηνών. Η εξέταση μπορεί να εκτελεστεί δωρεάν στο πλαίσιο του προγράμματος (βλέπε Βήμα 2ο).

### Βήμα 2<sup>ο</sup>

Με το άυλο παραπεμπτικό Υπερηχογραφήματος Μαστού διάρκειας 3 μηνών ή με τη χρήση του ΑΜΚΑ τους (για όσες δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση) οι γυναίκες δικαιούχοι μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο



κέντρο της περιοχής τους (δημόσιο ή ιδιωτικό) και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση. Τα συνεργαζόμενα κέντρα του προγράμματος ανά περιοχή, βρίσκονται στο πεδίο «Συνεργαζόμενα Κέντρα Διενέργειας Εξετάσεων» στον ιστότοπο <https://mastografia.gov.gr/>

Μετά την ολοκλήρωση της εξέτασης του Υπερηχογραφήματος Μαστού, εκδίδεται η γνωμάτευση από τον ειδικό της Μονάδας Φροντίδας Υγείας (Δημόσια ή Ιδιωτική) στην οποία διενεργήθηκε η εξέταση και ενημερώνεται ο Ατομικός Ηλεκτρονικός Φάκελος Υγείας (ΑΗΦΥ) με το αποτέλεσμα της εξέτασης.

Α) Σε περίπτωση που η εξέταση του Υπερηχογραφήματος Μαστού δεν ανιχνεύσει ευρήματα και αναλόγως με τα αποτελέσματα της Ψηφιακής Μαστογραφίας, ολοκληρώνεται ο προληπτικός έλεγχος

Β) Σε περίπτωση ευρημάτων που χρήζουν περαιτέρω ελέγχου από την εξέταση του Υπερηχογραφήματος Μαστού ή/και αναλόγως με τα αποτελέσματα της Ψηφιακής Μαστογραφίας, με την καταχώρηση του αποτελέσματος της εξέτασης του Υπερηχογραφήματος Μαστού στον ΑΗΦΥ, αυτόματα εκδίδεται κωδικός ιατρικής επίσκεψης, διάρκειας 3 μηνών, σε κλινικό ιατρό κατάλληλης ειδικότητας που συμμετέχει στο Πρόγραμμα μόνο με τη χρήση του ΑΜΚΑ της (βλέπε στα Συνεργαζόμενα Κέντρα Διενέργειας Εξετάσεων – Ιδιώτες Ιατροί στον ιστότοπο <https://mastografia.gov.gr/>)

Η γυναίκα θα διενεργήσει το Υπερηχογράφημα Μαστού και θα λάβει ενημέρωση για το αποτέλεσμα από τη Μονάδα Υγείας στην οποία διενήργησε την εξέταση.

Στην περίπτωση (Β), η επίσκεψη μπορεί να πραγματοποιηθεί, σε ιατρό ειδικότητας, όπως χειρουργό, γυναικολόγο, παθολόγο-ογκολόγο, ακτινοθεραπευτή, γενικό ιατρό ως προσωπικό ιατρό, (θεράπων ιατρός), σε δημόσια ή ιδιωτική Μονάδα Υγείας, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση της γυναίκας.

## **Εθνικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας**

### **Τι είναι ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας;**

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας αποτελεί παγκοσμίως τον 4<sup>ο</sup> πιο συχνά εμφανιζόμενο καρκίνο στις γυναίκες, καθώς και τον 7<sup>ο</sup> συχνότερο καρκίνο στον κόσμο.

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας μπορεί να προληφθεί σε πολύ μεγάλο ποσοστό. Είναι χαρακτηριστικό ότι 9 στις 10 γυναίκες που εντοπίζονται σε πρώιμα στάδια με



καρκίνο του τραχήλου της μήτρας έχουν θεαματικά καλύτερη πρόγνωση σε σχέση με αυτές που δεν διαγιγνώσκονται έγκαιρα. Ο περιοδικά τακτικός προσυμπτωματικός έλεγχος, σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, με συγκεκριμένη εξέταση ανά ηλικιακή ομάδα και η θεραπεία των προκαρκινικών βλαβών είναι η βέλτιστη οδός για την πρόληψή του, σε συνδυασμό με τον εμβολιασμό κατά του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).

### **Ποιές είναι οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται;**

Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει τις εξής εξετάσεις:

Για την ηλικιακή ομάδα 21 έως 29 ετών

- Εξέταση PAP TEST
- Κολποσκόπηση και λήψη δείγματος Βιοψίας (σε περίπτωση ευρήματος) από Γυναικολόγο
- Βιοψία (σε περίπτωση ευρημάτων που χρήζουν περαιτέρω διερεύνηση)

Για την ηλικιακή ομάδα 30 έως 65 ετών

- Εξέταση HPV-DNA TEST
- Κολποσκόπηση και λήψη δείγματος Βιοψίας (σε περίπτωση ευρήματος) από Γυναικολόγο
- Βιοψία (σε περίπτωση ευρημάτων που χρήζουν περαιτέρω διερεύνηση)

### **Ποιοί είναι οι δικαιούχοι;**

Στο Πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχει κάθε γυναίκα ηλικίας 21 έως και 65 ετών, είτε είναι ασφαλισμένη είτε είναι ανασφάλιστη, αρκεί να διαθέτει Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ), εφόσον δεν έχει υποβληθεί σε PAP-TEST και HPV-DNA TEST τα τελευταία τρία χρόνια για τις ηλικίες 21 έως και 29 ετών και για τα τελευταία τρία και πέντε χρόνια αντίστοιχα για τις ηλικίες 30 έως και 65 ετών. Σύμφωνα με τις επίσημες επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες, η διενέργεια PAP-TEST σε γυναίκες από 21 έως και 29 ετών συστήνεται να πραγματοποιείται κάθε τρία (3) χρόνια, ενώ το HPV-DNA TEST σε γυναίκες από 30 έως και 65 ετών συστήνεται να πραγματοποιείται κάθε πέντε (5) χρόνια. Ως εκ τούτου, όταν μια γυναίκα έχει πραγματοποιήσει κατά τα προηγούμενα έτη την αντίστοιχη – με την ηλικιακή ομάδα που ανήκει- εξέταση, δεν συστήνεται να την επαναλάβει κατά τη διάρκεια του τρέχοντος έτους. Εξαιρούνται επίσης οι γυναίκες που έχουν υποστεί ολική υστερεκτομία ή έχουν ήδη διαγνωσθεί με καρκινική νόσο του τραχήλου της μήτρας.





## Πώς μπορώ να κάνω τις εξετάσεις;

- Βήμα 1ο:  
Οι γυναίκες-δικαιούχοι που έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, θα λάβουν άυλο παραπεμπτικό είτε με μήνυμα (SMS) στο κινητό τηλέφωνο τους είτε με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Οι δικαιούχοι που είναι από 21 έως και 29 ετών θα λάβουν παραπεμπτικό, διάρκειας 6 μηνών, για τη διενέργεια (Α) PAP-TEST, ενώ οι γυναίκες που είναι από 30 έως και 65 ετών θα λάβουν παραπεμπτικό, διάρκειας 6 μηνών, για τη διενέργεια (Β) HPV-DNA TEST. Στον ιστότοπο <https://testpap.gov.gr/> επιλέγοντας το σημείο «Συνεργαζόμενα Κέντρα Διενέργειας Εξετάσεων» μπορείτε να βρείτε, ανά περιοχή, τους παρόχους που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα. Οι γυναίκες-δικαιούχοι που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να απευθυνθούν απευθείας σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο με το Πρόγραμμα κέντρο (Δημόσιο ή Ιδιωτικό) και να κλείσουν το ραντεβού τους δίνοντας απλά το ΑΜΚΑ τους.
- Βήμα 2ο:  
Μετά την ολοκλήρωση των εξετάσεων PAP-TEST και HPV-DNA TEST ανάλογα με την εκάστοτε ηλικιακή ομάδα η Μονάδα Φροντίδας Υγείας (Δημόσια ή Ιδιωτική) που διενέργησε τη δειγματοληψία εκδίδει τα αποτελέσματα, τα παραδίδει στη δικαιούχο και την ενημερώνει για τα βήματα Προσυμπτωματικού Ελέγχου, που θα ενδείκνυται να ακολουθεί. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, η γυναίκα θα λάβει, εφόσον έχει ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, sms ή email με τα ηλεκτρονικά παραπεμπτικά, διάρκειας 3 μηνών έκαστο, για τη διενέργεια κολποσκόπησης και βιοψίας αναλόγως των αρχικών ευρημάτων. Τόσο οι γυναίκες με άυλη όσο και εκείνες που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη, μπορούν να κλείσουν ραντεβού σε κάποιο από τα συνεργαζόμενα κέντρα, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση και ανεξάρτητα από το αν είναι ασφαλισμένες ή ανασφάλιστες.
- Βήμα 3ο:  
Οι γυναίκες δικαιούχοι ενημερώνονται για το αποτέλεσμα της κολποσκόπησης και της βιοψίας από τον Γυναικολόγο Ιατρό που έκανε την εξέταση της Κολποσκόπησης και έλαβε το δείγμα της Βιοψίας.



## Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης κατά τον Καρκίνο του Παχέος Εντέρου

### Τι είναι ο καρκίνος του παχέος εντέρου;

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο τρίτος σε συχνότητα διάγνωσης καρκίνος στους άνδρες και ο δεύτερος στις γυναίκες. Αντιπροσωπεύει περίπου το 10% όλων των περιπτώσεων καρκίνου και είναι η δεύτερη κύρια αιτία θανάτων που σχετίζονται με καρκίνο παγκοσμίως.

Κομβικό ρόλο παίζει ο προληπτικός έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου ο οποίος περιορίζει τη θνητότητα από τη νόσο, μειώνει τη συχνότητα εμφάνισής του και αυξάνει, με την ανίχνευση σε πρώιμο στάδιο, την δυνατότητα ριζικής θεραπευτικής αντιμετώπισης. Μάλιστα, 9 στους 10 ανθρώπους που διαγιγνώσκονται έγκαιρα με καρκίνο του παχέος εντέρου έχουν καλύτερη επιβίωση σε σχέση με αυτούς που δεν διαγιγνώσκονται έγκαιρα.

### Ποιές είναι οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται;

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δωρεάν εξέταση με ειδικά τεστ που θα μπορούν οι πολίτες να προμηθευτούν από τα φαρμακεία, αλλά και δωρεάν διενέργεια διαγνωστικής κολonosκόπησης, σύμφωνα πάντα με τις συστάσεις της Επιτροπής Εμπειρογνομώνων Δημόσιας Υγείας (ΕΕΔΥ). Μάλιστα, 9 στους 10 ανθρώπους που διαγιγνώσκονται έγκαιρα με καρκίνο του παχέος εντέρου έχουν καλύτερη επιβίωση σε σχέση με αυτούς που δεν διαγιγνώσκονται έγκαιρα.

### Ποιόί είναι οι δικαιούχοι;

Στο Πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχει κάθε πολίτης ηλικίας 50 έως και 69 ετών, είτε είναι ασφαλισμένος είτε είναι ανασφάλιστος, αρκεί να διαθέτει Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ), εφόσον δεν έχει υποβληθεί σε κολonosκόπηση τα τελευταία 5.

Σύμφωνα με τις επίσημες επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες η διενέργεια κολonosκόπησης σε άτομα από 50 έως και 69 ετών συστήνεται να πραγματοποιείται κάθε πέντε (5) χρόνια. Ως εκ τούτου, όταν ένας πολίτης έχει πραγματοποιήσει κατά τα προηγούμενα 5 έτη την εξέταση της κολonosκόπησης, δεν συστήνεται να την επαναλάβει κατά τη διάρκεια του τρέχοντος έτους. Εξαιρούνται επίσης οι πολίτες που έχουν νοσήσει με καρκίνο του παχέος εντέρου.



## Πώς μπορώ να κάνω τις εξετάσεις;

- Βήμα 1ο:  
Οι πολίτες δικαιούχοι ηλικίας 50-69 ετών που έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, θα λάβουν μήνυμα (SMS) στο κινητό τους τηλέφωνο ή μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ώστε να προσέλθουν σε φαρμακείο της επιλογής τους και να παραλάβουν το self test ανίχνευσης αίματος κοπράνων. Σε περίπτωση που δυσκολεύονται να κάνουν μόνοι τους το τεστ, μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τον φαρμακοποιό.  
Οι δικαιούχοι ηλικίας 50-69 ετών που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε φαρμακείο της επιλογής τους και να λάβουν το self test μόνο με τη χρήση του ΑΜΚΑ, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.
- Βήμα 2ο:  
Με βάση τα αποτελέσματα του self test και των ερωτήσεων διαλογής, οι πολίτες θα παραπέμπονται για διενέργεια διαγνωστικής κολonosκόπησης. Οι πολίτες που χρειάζεται να διενεργήσουν την εξέταση της διαγνωστικής κολonosκόπησης θα λάβουν, εφόσον έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, sms ή email με το ηλεκτρονικό παραπεμπτικό, για τη διενέργεια διαγνωστικής κολonosκόπησης. Τόσο οι πολίτες με άυλη όσο και εκείνοι που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη, μπορούν να κλείσουν ραντεβού σε κάποιο από τα συνεργαζόμενα κέντρα, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση και ανεξάρτητα από το αν είναι ασφαλισμένοι ή ανασφάλιστοι. Τα αποτελέσματα όλων των εξετάσεων τηρούνται στον ατομικό ηλεκτρονικό φάκελο υγείας του κάθε πολίτη και οι πολίτες ενημερώνονται από τον ιατρο-γαστρεντερολόγο ο οποίος διενήργησε την εξέταση για τα αποτελέσματα και τα ευρήματα.
- Βήμα 3ο: Εφόσον διαπιστωθούν ευρήματα που χρήζουν επεμβατικής αντιμετώπισης κατά τη διαγνωστική κολonosκόπηση, τότε ο πολίτης που έχει άυλη συνταγογράφηση θα λάβει sms ή email με το ηλεκτρονικό παραπεμπτικό, για τη διενέργεια επεμβατικής κολonosκόπησης σε εξειδικευμένα κέντρα που πληρούν τις προδιαγραφές τις οποίες έχει θέσει η Επιτροπή Εμπειρογνομόνων Δημόσιας Υγείας. Τόσο οι πολίτες με άυλη όσο και εκείνοι που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να κλείσουν ραντεβού σε κάποιο από τα συνεργαζόμενα κέντρα που θα βρουν στον ιστότοπο [www.colon.gov.gr](http://www.colon.gov.gr), χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση και ανεξάρτητα από το αν είναι ασφαλισμένοι ή ανασφάλιστοι, δίνοντας απλά το ΑΜΚΑ τους. Τα αποτελέσματα όλων των εξετάσεων τηρούνται στον ατομικό ηλεκτρονικό



φάκελο υγείας του κάθε πολίτη και οι πολίτες ενημερώνονται από τον ιατρό-γαστρεντερολόγο ο οποίος διενήργησε την εξέταση για τα αποτελέσματα και τα ευρήματα.

## Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης κατά των Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

### Τι είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις;

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι η πρώτη αιτία θανάτου σε όλο τον κόσμο. Περίπου οι μισοί από τους άνδρες και το ένα τρίτο των γυναικών μέσης ηλικίας πεθαίνουν από κάποιο απ' αυτά τα νοσήματα. Αρκετές φορές τα καρδιαγγειακά νοσήματα δεν έχουν προειδοποιητικά συμπτώματα και εμφανίζονται αιφνίδια. Χαρακτηριστικό είναι ότι, η πρώτη εμφάνιση της καρδιαγγειακής νόσου σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχει τη μορφή ενός εμφράγματος ή και ανακοπής. Στις περισσότερες όμως περιπτώσεις, η εμφάνισή τους δεν είναι αιφνίδια, καθώς μπορεί να βιώνουμε συμπτώματα τα οποία επειδή είναι κοινά, τα αποδίδουμε συχνά σε άλλους παράγοντες και δεν απευθυνόμαστε σε ειδικό ιατρό για προληπτικές εξετάσεις.

Τα τελευταία χρόνια έχει καταγραφεί μείωση των θανάτων από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά παρ' όλα αυτά εξακολουθούν να βρίσκονται στην πρώτη θέση. Οι παράγοντες κινδύνου που μπορούμε να παρέμβουμε ώστε να ελαττώσουμε σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης ή θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα είναι το κάπνισμα, η ανθυγιεινή διατροφή, η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα, η υπέρταση, ο διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία και η παχυσαρκία. Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχει κάποιος, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα. Είναι σαφές, λοιπόν, ότι η σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση όλων των παραγόντων κινδύνου συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, ειδικά αν αναλογιστούμε ότι με βάση τις έρευνες, υπολογίζεται ότι στη χώρα μας υπάρχουν 1,5 εκ. πολίτες που πάσχουν από υπέρταση αλλά δεν έχουν λάβει διάγνωση.

### Ποιές είναι οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται;



Οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται στον Προληπτικό Έλεγχο ενδεικτικά, είναι:

- Ολική χοληστερόλη (TCHOL)
- Χοληστερόλη των χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (LDL-C)
- Χοληστερόλη των υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (HDL-C)
- Τριγλυκερίδια (TG)
- Non-HDL-C
- Σάκχαρο αίματος – γλυκόζη (GLU)
- Γενική Αίματος

Ακολουθεί επίσκεψη στον Ιατρό για:

- Έλεγχο και καταγραφή αρτηριακής πίεσης, ιστορικό (κάπνισμα, σωματομετρήσεις, κ.ά.)
- Για τους άνδρες έως 39 ετών και γυναίκες έως 49 ετών μόνο καταγραφή αποτελεσμάτων εξετάσεων και συλλογής δεδομένων.
- Για τους άνδρες από 40 και άνω και γυναίκες από 50 και άνω η αξιολόγηση θα περιλαμβάνει και την εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου.

### Ποιοί είναι οι δικαιούχοι;

Στο Πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχει κάθε πολίτης ηλικίας 30 έως και 70 ετών, είτε είναι ασφαλισμένος είτε είναι ανασφάλιστος, αρκεί να διαθέτει Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ).

### Πώς μπορώ να κάνω τις εξετάσεις;

- Βήμα 1ο:  
Οι δικαιούχοι ηλικίας 30-70 ετών που έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, θα λάβουν το άυλο παραπεμπτικό με μήνυμα (SMS) στο κινητό τους τηλέφωνο ή μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.  
Οι δικαιούχοι ηλικίας 30-70 ετών που δεν έχουν ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση, μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε συνεργαζόμενο κέντρο της περιοχής τους (δημόσιο ή ιδιωτικό), να ζητήσουν εκτύπωση του παραπεμπτικού τους και να κλείσουν το ραντεβού τους για την εξέταση μόνο με τη χρήση του ΑΜΚΑ, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ &  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι προληπτικές εξετάσεις δεν είναι μια μηχανική διαδικασία, είναι ο τρόπος να μη θρηγεί ένα σπίτι τη μάνα, τον πατέρα, την αδερφή, τον φίλο που φεύγει ξαφνικά και πρόωρα από τη ζωή. **Ο αγώνας για την Υγεία είναι ο αγώνας για τη Ζωή.**

## **ΠΡΟΛΗΨΗ**

**Πρόληψη** για όλους

**Πρόληψη** για ευάλωτες ομάδες

**Πρόληψη** με εστίαση στην μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων