

خفض خطر الإصابة بالسرطان

1. تحقق من وجود تغييرات غير عادية وإخضع لإختبارات الفحص المنتظمة

بالنسبة لمعظم أنواع السرطان، فإن إكتشافه في وقت مبكر يعني أن العلاج لديه فرصة أفضل للنجاح.

ابحث عن:

- كتل أو قروح لم تلتئم
- سعال أو بحة في الصوت لم يذهب
- فقدان الوزن غير المبرر
- شامة أو بقعة جلدية تغير حجمها أو شكلها أو لونها
- تغييرات في عادات المرحاض الخاص بك أو دم في حركة الامعاء.

الإحتمال هو أنه لن يكون لديك السرطان، ولكن من المهم الخضوع للفحوصات.

يمكن للفحص أن يعثر على السرطان مبكراً:

- النساء من سن 50-69 سنة يتم تشجيعهن للخضوع لتصوير الثدي لإكتشاف سرطان الثدي كل سنتين (اتصلي بخدمة الترجمة ل BreastScreen على 13 14 50 لحجز موعد).
- النساء من سن 18-70 سنة يتم تشجيعهن للخضوع لاختبار عنق الرحم (Pap test) مرة كل سنتين لاكتشاف التغيرات المبكرة التي اذا تركت دون علاج، يمكن أن تؤدي إلى سرطان عنق الرحم. قومي بزيارة www.papscreen.org.au لمزيد من المعلومات
- يتم تشجيع الرجال والنساء الذين تزيد أعمارهم عن 50 سنة على إجراء إختبار للكشف عن سرطان الامعاء كل سنتين. قوموا بزيارة www.cancervic.org.au/boweltest أو تحدثوا إلى طبيبيكم.

الرجال الذين يشعرون بالقلق من سرطان البروستاتا ينبغي عليهم التحدث الى طبيبيهم لمساعدتهم على إتخاذ قرار حول ما إذا كان الاختبار مناسب لهم. قوموا بزيارة www.prostatehealth.org.au لمزيد من المعلومات.

التطعيم: بالإضافة إلى الخضوع لفحوصات عنق الرحم المنتظمة، فإنه يمكن للفتيات والنساء المساعدة في الوقاية من سرطان عنق الرحم عن طريق الحصول على لقاح سرطان عنق الرحم. تحدثوا مع طبيبيكم أو قوموا بزيارة www.papscreen.org.au لمزيد من المعلومات.

2. حافظوا على وزن صحي

إن الخصر الذي قياسه أكثر من 100 سم للرجال و 85 سم للنساء يزيد من خطر بعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطانات الأمعاء والثدي والمريء.

الحفاظ على وزن صحي هو حول تحقيق التوازن الصحيح بين ما تأكله وما هو مدى نشاطك .

نصائح:

- قم بالحد من المواد الغذائية والمشروبات عالية الدهون والسكريات.
- قم بالحد من المشروبات الكحولية لأنها عالية في السعرات الحرارية.
- قم بإختيار الحليب ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو منخفضة الدهون.
- قم بإختيار الأسماك أو الدواجن أو الخيارات النباتية بدلا من اللحوم الحمراء لبعض وجبات الطعام.
- إذا كان وزنك يزداد قد تحتاج إلى تقليل كمية الطعام الذي يتم وضعها على صحنك.

3. الحد من الكحول

حتى كميات معتدلة من الكحول تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الفم والبلعوم والحنجرة والمريء والكبد والثدي والامعاء. للحد من خطر الإصابة بالسرطان، قم بالحد من تناول الكحول، أو الأفضل من ذلك، تجنب الكحول تماما. يجب على الناس الذين يختارون تناول المشروبات الكحولية عدم شرب أكثر من مشروبين معيارين وعدم شرب الكحول ليوم أو يومين على الأقل في كل أسبوع.

مشروب واحد معياري يساوي تقريبا:

- 285 مل من البيرة (وعاء واحد من البيرة)
- 100 مل من النبيذ (كوب صغير واحد من النبيذ)
- 30 مل من المشروبات الروحية (مقياس واحد من المشروبات الروحية)

وليس هناك أدلة تشير إلى أن المشروبات الكحولية (مثل النبيذ الاحمر) تحمي ضد أي نوع من أنواع السرطان.

نصائح:

- إذا اخترت شرب المشروبات الكحولية، إختصر ذلك في المناسبات الخاصة.
- إشرب الماء بدلا من الكحول عند العطش.
- قم بتخفيف المشروبات الكحولية. على سبيل المثال، حاول الشاندي (البيرة وعصير الليمون)، النبيذ الأبيض والمياه المعدنية أو المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية.
- قم بإختيار المشروبات منخفضة الكحول.

4. قم بإتباع نظام غذائي صحي

الفاكهة والخضار لديها مستويات منخفضة من الدهون والسعرات الحرارية وتساعد على الحفاظ على وزن صحي.

كما أنها قد تحمي من سرطان الفم والحلق والمريء والمعدة والأمعاء والرئة.

إن تناول اللحوم الحمراء، وعلى وجه الخصوص اللحوم المصنّعة، قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الامعاء. قم بأكل الخبز ذو الحبوب الكاملة والحبوب (سيريال) كجزء من نظام غذائي صحي وللحفاظ على وزن صحي للجسم.

نصائح:

- ليكن هدفك أن تأكل خمسة مقادير من الخضراوات ومقدارين اثنين من الفاكهة كل يوم. المقدار هو بحجم قبضة اليد.
- قم بالحد من اللحوم الحمراء إلى 3-4 مقادير في الأسبوع. المقدار الواحد ينبغي أن يناسب تقريبا راحة يدك.
- قم بالحد من أو تجنب تناول اللحوم المصنّعة مثل النقانق والفرانكفورتر والسلامي ولحم الخنزير المملح (بايكون) ولحم الخنزير المدخن (هام).

5. قم بممارسة النشاط البدني

النشاط المنتظم يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء والثدي. ويوصى بساعة واحدة من النشاط البدني المعتدل أو 30 دقيقة من النشاط القوي في معظم أيام الأسبوع من أجل الصحة العامة واللياقة البدنية. وتشمل النشاطات المعتدلة المشي السريع والسباحة أو ركوب الدراجات ذات الوتيرة المتوسطة. وتشمل الأنشطة الحويوية الرياضة النشطة مثل كرة القدم والتنس وكرة السلة والأنشطة مثل التمارين الرياضية الهوائية والرقص والركض وركوب الدراجات بسرعة.

نصائح:

- كن نشيطاً بعدة طرق حسب إمكانياتك. إعتبر النشاط كفرصة.
- امشي بدلاً من قيادة السيارة إلى المحلات التجارية وقم بالسير في استراحة الغداء الخاصة بك.
- امشي أو قم بركوب الدراجة إلى العمل وقم بصعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد أو الدرج المتحرك.
- قم بعمل شيء تستمتع به أو يمكن أن تفعله مع صديق، مثل السباحة أو التنس أو الرقص.
- إذا كنت تجلس كثيراً في العمل، خذ إستراحات منتظمة للتحرك قدر الإمكان على مدار اليوم.

6. كن ذكياً بالنسبة للتعرض للشمس

من المهم تحقيق التوازن بين مخاطر الإصابة بسرطان الجلد مع الحفاظ على مستويات كافية من فيتامين (د). في فيكتوريا من أيلول / سبتمبر - نيسان / أبريل.

بالنسبة لمعظم سكان فيكتوريا، هناك حاجة لبضع دقائق من الشمس كل يوم للحصول على ما يكفي من فيتامين (د) (خارج ساعات الذروة للأشعة فوق البنفسجية 10 صباحاً - 3 بعد الظهر).

لحماية نفسك:

1. **Slip on sun-protective clothing** .
إرتدي الملابس الواقية من الشمس
2. **Slop on SPF30+ broad spectrum water resistant sunscreen 20 minutes before you go outdoors and every two hours afterwards** .
ضع الكريم الواقي من الشمس المقاوم للماء SPF30+ واسع الطيف قبل 20 دقيقة من الذهاب إلى الخارج وكل ساعتين بعد ذلك.
3. **Slap on a hat that protects your face, head, neck and ears.** .
ضع قبعة تحمي وجهك ورأسك ورفبتك وأذنيك.
4. **Seek shade.** .
إبحث عن الظل.
5. **Slide on sunglasses – make sure they meet the Australian standard.** .
ضع النظارات الشمسية – تأكد من أنها تلبّي المعايير الأسترالية.

من أيار/ مايو إلى آب/ أغسطس يحتاج معظم الناس 2-3 ساعات من التعرض لأشعة الشمس في الأسبوع للحصول على فيتامين (د). الوقاية من الشمس عموماً غير مطلوبة إلا إذا كنتم على الثلج أو في الخارج لفترات طويلة.

يحتاج الناس من ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعة الحال 3-6 أضعاف مستويات التعرض في كل فترة زمنية.

نصائح:

- ابحث عن تنبيه الأشعة فوق البنفسجية لـ كن ذكياً بالنسبة للتعرض للشمس (SunSmart UV Alert) في www.sunsmart.com.au أو على صفحة الطقس في صحيفتك اليومية لمعرفة مستويات إشعاع الأشعة فوق البنفسجية في اليوم (UV) .
- إفحص جلدك بانتظام، على الأقل كل ثلاثة أشهر، للكشف عن أية تغييرات في الجلد.
- راجع طبيبك إذا كان لديك قرحة لا تلتئم، شامة ظهرت فجأة أو بدأت تنزف أو واحدة تغير حجمها أو شكلها أو لونها.
- بعض الناس أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين (د) تحدث إلى طبيبك إذا كنت قلقاً إزاء مستويات فيتامين (د).
- قم بزيارة www.sunsmart.com.au لمزيد من المعلومات.

7. الإقلاع عن التدخين

حوالي واحد من خمس حالات وفاة من السرطان هي بسبب التدخين. يتم تشخيص أكثر من 10000 استرالي بسرطان مرتبط بالتدخين كل عام.

لم يفت الأوان للإقلاع عن التدخين، وكلما أقلعت عن التدخين مبكراً، كلما خفضت خطر الإصابة بالسرطان.

ومن المهم أيضاً تجنب دخان التبغ السلبي. حتى لو كنت لا تدخن، إستنشاق دخان سجائر الآخرين يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

نصائح:

- اتصل بـ Quitline على 13 7848 وأطلب التحدث إلى مستشار. ويمكن لمستشار Quitline مساعدتك بواسطة النصائح العملية والخبرة أو أطلب حزمة Quit المجانية.
- قم بزيارة www.quit.org.au للحصول على المشورة والمعلومات حول الإقلاع عن التدخين . يمكنك أيضاً استخدام مدرب Quit، وهو مدرب على الإنترنت والذي يمكنه أن ينصحك إستناداً على حالتك.
- فكر في نفسك على أنك غير مدخن.