

Μειώστε τον κίνδυνο του καρκίνου

1. Να ελέγχετε για ασυνήθιστες αλλαγές και να κάνετε τακτικές εξετάσεις προσυμπτωματικού ελέγχου.

Σχετικά με τους περισσότερους τύπους καρκίνου, όταν γίνεται έγκαιρη ανίχνευση σημαίνει ότι η θεραπεία έχει μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας.

Έχετε υπόψη τις εξής ενδείξεις:

- εξογκώματα ή πληγές που δεν επουλώνονται
- βήχα ή βραχνάδα που δεν φεύγει
- ανεξήγητη απώλεια βάρους
- σπίλος (ελιά) ή σπυρί στο δέρμα που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα
- αλλαγές στις συνήθειές σας όσον αφορά τις επισκέψεις σας στο αποχωρητήριο ή εμφάνιση αίματος στα κόπρανα.

Η πιθανότητα είναι ότι δεν έχετε καρκίνο όμως σημασία έχει να εξεταστείτε.

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος ανιχνεύει έγκαιρα τον καρκίνο:

- Οι γυναίκες ηλικίας μεταξύ 50 έως 69 χρονών ενθαρρύνονται να κάνουν μαστογραφία για καρκίνο του μαστού κάθε δύο χρόνια (καλέστε την υπηρεσία διερμηνέων της υπηρεσίας BreastScreen στο 13 14 50 για να κλείσετε ραντεβού).
- Οι γυναίκες ηλικίας μεταξύ 18 έως 70 χρονών ενθαρρύνονται να κάνουν τεστ Παπανικολάου (Pap test) κάθε δύο χρόνια για την ανίχνευση οποιωνδήποτε από τις πρώτες μεταβολές, που αν μείνουν αθεράπευτες, μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Επισκεφτείτε www.papscreen.org.au για περισσότερες πληροφορίες.
- Οι άντρες και γυναίκες πάνω από 50 χρονών ενθαρρύνονται να κάνουν εξετάσεις για καρκίνο του παχέος εντέρου κάθε δύο χρόνια. Επισκεφτείτε www.cancervic.org.au/boweltest ή μιλήστε με το γιατρό σας.

Συνιστάται στους άντρες που ανησυχούν για καρκίνο του προστάτη, να να ζητήσουν βοήθεια από το γιατρό τους για να αποφασίσουν αν είναι κατάλληλο στην περίπτωση τους να κάνουν εξετάσεις. Επισκεφτείτε www.prostatehealth.org.au για περισσότερες πληροφορίες.

Ανοσοποίηση: Καθώς κάνουν τακτικά το τεστ Παπανικολάου, τα κορίτσια και οι γυναίκες μπορούν να βοηθηθούν προς την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας λαμβάνοντας το εμβόλιο κατά τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Μιλήστε με το γιατρό σας ή επισκεφτείτε www.papscreen.org.au για περισσότερες πληροφορίες.

2. Διατηρείτε ένα υγιές βάρος

Όταν η περιφέρεια της μέσης είναι μεγαλύτερη από 100 εκ. για τους άντρες και 85 εκ. για τις γυναίκες, αυξάνεται ο κίνδυνος να εμφανιστούν κάποιοι τύποι του καρκίνου όπως οι καρκίνοι του παχέος εντέρου, μαστού και οισοφάγου.

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους αφορά την εύρεση μιας ισορροπίας μεταξύ του φαγητού που τρώτε και το πόσο δραστήριοι είστε.

Μερικές ιδέες:

- Μειώστε την κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων υψηλά σε λίπη και ζάχαρη.
- Περιορίστε τα αλκοολικά ποτά επειδή είναι υψηλά σε θερμίδες.
- Προτιμείτε αποβουτυρωμένα ή μερικώς αποβουτυρωμένα γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Προτιμείτε ψαρικές, πουλερικές ή χορτοφαγικές επιλογές παρά το κόκκινο κρέας σε μερικά από τα γεύματά σας.
- Αν το βάρος σας αυξάνεται μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε την ποσότητα φαγητού που βάζετε στο πιάτο σας..

3. Περιορίστε το αλκοόλ

Μέχρι και οι μέτριες ποσότητες αλκοόλ αυξάνουν τον κίνδυνο των καρκίνων του στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, ήπατος, μαστού και παχέος εντέρου. Για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου, περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, ή καλύτερα, να το αποφεύγετε εντελώς. Συνιστάται στα άτομα που επιλέγουν να πίνουν αλκοόλ να μην πίνουν παραπάνω από δύο πρότυπα ποτά και να έχουν μία ή δύο μέρες κάθε βδομάδα χωρίς αλκοόλ.

Ένα πρότυπο ποτό είναι περίπου ίσο με:

- 285 ml μπίρα (ένα ποτήρι 'ποτ' μπίρα)
- 100 ml κρασί (ένα μικρό ποτήρι κρασί)
- 30 ml οινοπνευματώδους ποτού (μια δόση οινοπνευματώδους ποτού)

Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν ότι τα αλκοολικά ποτά (όπως το κόκκινο κρασί) προστατεύουν έναντι του καρκίνου.

Μερικές ιδέες:

- Αν επιλέξετε να πίνετε αλκοολικά ποτά, να τα περιορίζετε και να πίνετε μόνο σε ειδικές περιστάσεις.
- Πίνετε νερό παρά αλκοόλ όταν διψάτε.
- Διαλύετε τα αλκοολικά ποτά. Για παράδειγμα, δοκιμάστε το 'σάντυ' (μπύρα με λεμονάδα), λευκό κρασί με μεταλλικό νερό ή τα οινοπνευματώδη ποτά με αναψυκτικά χαμηλών θερμίδων.
- Προτιμείτε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα αλκοόλ.

4. Τρώτε υγιεινά

Τα φρούτα και λαχανικά είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και θερμίδες και βοηθούν στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους.

Μπορεί και να προστατεύουν επίσης έναντι καρκίνου του στόματος, λαιμού, οισοφάγου, στομαχιού, παχέος εντέρου και πνεύμονα.

Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και συγκεκριμένα, κατεργασμένου κρέατος, μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου. Τρώτε σιτηρά ολικής άλεσης και δημητριακά σαν μέρος της υγιεινής διατροφής και για να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Μερικές ιδέες:

- Στοχεύετε να τρώτε πέντε μερίδες λαχανικών και δύο μερίδες φρούτου κάθε μέρα. Μια μερίδα είναι περίπου ίσα με μια χούφτα.
- Περιορίζετε το κόκκινο κρέας σε τρεις με τέσσερις μερίδες την εβδομάδα. Μια μερίδα πρέπει να είναι περίπου η ποσότητα που χωράει στην παλάμη του χεριού σας.
- Περιορίζετε ή αποφεύγετε τα κατεργασμένα κρέατα όπως τα λουκάνικα, λουκάνικα Φραγκφούρτης, σαλάμι, μπέικον και ζαμπόν.

5. Να είστε σωματικά δραστήριοι

Η σωματική δραστηριότητα σε τακτική βάση μειώνει τον κίνδυνο των καρκίνων του παχέος εντέρου και του μαστού. Συνιστάται μια ώρα μέτριας άσκησης ή 30 λεπτά έντονης άσκησης τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας για γενική υγεία και καλή φυσική κατάσταση. Η μέτρια άσκηση περιλαμβάνει ζωηρό βάδισμα, κολύμβηση ή ποδηλασία μέτριο ρυθμού. Η έντονη άσκηση περιλαμβάνει τα ενεργά σπορ όπως το φούτμπολ, τένις και μπάσκετ και δραστηριότητες όπως αεροβική γυμναστική, χορό, τρέξιμο 'τζόκινγκ' και γρήγορη ποδηλασία.

Μερικές ιδέες:

- Να είστε δραστήριοι με όσους μπορείτε περισσότερους τρόπους. Να βλέπετε τη δραστηριότητα σαν ευκαιρία.
- Να πηγαίνετε στα μαγαζιά με τα πόδια παρά με το αυτοκίνητο και να βγαίνετε να περπατάτε όταν έχετε διάλλειμα το μεσημέρι.
- Πηγαίνετε με τα πόδια ή το ποδήλατο στη δουλειά και να ανεβαίνετε από τη σκάλα αντί από το ασανσέρ ή την κυλιόμενη σκάλα.
- Κάντε κάτι που απολαμβάνετε ή που μπορείτε να κάνετε μαζί με κάποιο φιλικό πρόσωπο όπως το τένις, κολύμβηση ή χορό.
- Αν κάθεστε πολλές ώρες στη δουλειά, να κάνετε τακτικά διαλείμματα για να σηκώνεστε και να κινείστε όσο σας είναι δυνατό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

6. Να είστε SunSmart (Έξυπνοι με τον Ήλιο)

Σημασία έχει να βρίσκετε μια ισορροπία μεταξύ του κινδύνου του καρκίνου του δέρματος και της διατήρησης επαρκούς επιπέδου βιταμίνης D. Στη Βικτώρια από **Σεπτέμβρη έως Απρίλη**.

Για τους περισσότερους Βικτωριανούς μερικά λεπτά στον ήλιο είναι αρκετά για να αποκτήσουν αρκετή βιταμίνη D (εκτός των ωρών αιχμής των υπεριώδων 'UV' ακτινοβολιών 10πμ - 3μμ).

Για να προστατεύεστε:

1. **Slip** on sun-protective clothing.
Φοράτε ρούχα που σας προστατεύουν από τον ήλιο.
2. **Slop** on SPF30+ broad spectrum water resistant sunscreen 20 minutes before you go outdoors and every two hours afterwards.
Βάζετε αδιάβροχο αντηλιακό SPF30+ ευρέως φάσματος 20 λεπτά πριν βγείτε έξω και έπειτα κάθε δύο ώρες.
3. **Slap** on a hat that protects your face, head, neck and ears.
Φοράτε καπέλο που προστατεύει το πρόσωπο, κεφάλι, λαιμό και τα αυτιά σας.
4. **Seek** shade.
Βρίσκετε σκιά.
5. **Slide** on sunglasses – make sure they meet the Australian standard.
Φοράτε γυαλιά ηλίου - διασφαλίστε ότι πληρούν τις σχετικές Αυστραλιανές προδιαγραφές.

Από το **Μάιο έως Αύγουστο** οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται δύο ή τρεις ώρες έκθεσης στον ήλιο κάθε εβδομάδα για βιταμίνη D. Η προστασία από τον ήλιο γενικά δεν χρειάζεται εκτός αν βρίσκεστε στα χιόνια ή σε εξωτερικό χώρο για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Οι άνθρωποι που έχουν φυσιολογικά πολύ σκούρο δέρμα χρειάζονται τρεις έως έξι φορές περισσότερη έκθεση κάθε φορά.

Μερικές ιδέες:

- Να κοιτάτε για την προειδοποίηση SunSmart UV Alert στο www.sunsmart.com.au ή στην σελίδα του καιρού της καθημερινής σας εφημερίδας για να δείτε τα επίπεδα των υπεριωδών (UV) ακτινοβολιών της ημέρας.
- Ελέγχετε τακτικά το δέρμα σας, τουλάχιστον κάθε τρεις μήνες, για να ανιχνεύσετε οποιοσδήποτε αλλαγές στο δέρμα.
- Δείτε το γιατρό σας αν έχετε κάποια πληγή που δεν επουλώνεται, αν μια σπίλος (ελιά) εμφανιστεί ξαφνικά ή αρχίσει να ματώνει ή που έχει αλλάξει μέγεθος, πάχος, σχήμα ή χρώμα.
- Μερικά άτομο διακινδυνεύουν περισσότερο να έχουν χαμηλό επίπεδο βιταμίνης D. Μιλήστε με το γιατρό σας αν ανησυχείτε για το επίπεδο βιταμίνης D σας.
- Επισκεφτείτε www.sunsmart.com.au για περισσότερες πληροφορίες.

7. Διακόψτε το κάπνισμα

Περίπου ο ένας στους πέντε θανάτους από καρκίνο οφείλεται στο κάπνισμα. Κάθε χρόνο διαγιγνώνεται καρκίνος σχετιζόμενος με το κάπνισμα σε πάνω από 10.000 Αυστραλούς.

Δεν είναι ποτέ αργά να διακόψετε το κάπνισμα και όσο πιο έγκαιρα το κόψετε, τόσο περισσότερο μειώνετε τον κίνδυνο καρκίνου.

Σημασία έχει επίσης να αποφεύγετε να εκτίθεστε σε δευτερεύοντα καπνό από άλλους. Και να μην καπνίζετε, όταν αναπνέετε τον καπνό από το τσιγάρο τρίτου, μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος του καρκίνου.

Μερικές ιδέες:

- Καλέστε την Quitline στο 13 7848 και ζητήστε να μιλήσετε σε σύμβουλο. Ένας επαγγελματικά καταρτισμένος σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει με πρακτικές και εξειδικευμένες συμβουλές ή ζητήστε τη συλλογή υλικού Quit.
- Επισκεφτείτε www.quit.org.au για συμβουλή και πληροφορίες σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το Quit Coach, που είναι εκπαιδευτής μέσω του διαδικτύου που μπορεί να σας συμβουλέψει ιδιαίτερα βάσει της δικής σας περίπτωσης.
- Να σκέφτεστε τον εαυτό σας ως μη καπνιστή.