

Umanjite svoj rizik od obolijevanja od raka

1. Pregledajte sve neuobičajene promjene i odlazite redovno na ispitivanja

U većini slučajeva, rano otkrivanje raka znači uspješnije liječenje.

Obratite pažnju na:

- kvržice ili rane koje ne zarastaju
- trajni kašalj ili promjene u glasu
- neobjašnjivi gubitak težine
- mladeže ili mrljice na koži koje mijenjaju oblik, veličinu ili boju
- promjenu rada crijeva ili krv u stolici

Najvjerojatnije nemate rak, ali važno je da odete na pregled.

Rutinsko ispitivanje može otkriti rak u ranom stadiju:

- Ženama od 50–74 godina preporuča se mamografija svake dvije godine (nazovite službu za tumačenje BreastScreen dijagnostičke službe za snimanje dojki, na 13 14 50 i zakažite pregled).
- Ženama od 18–70 godina preporuča se Pap test svake dvije godine, kako bi se utvrdile promjene, koje, ukoliko se ne liječe, mogu dovesti do raka cerviksa. Za dodatne informacije, posjetite www.papscreen.org.au
- Muškarcima i ženama starijim od 50 godina, preporuča se provođenje testa za utvrđivanje raka crijeva, svake dvije godine. Posjetite www.cancervic.org.au/boweltest ili porazgovarajte sa svojim liječnikom.

Muškarci koje zabrinjava mogući rak prostate, trebaju porazgovarati sa svojim liječnikom, koji će utvrditi trebaju li ići na dodatne pretrage. Za dodatne informacije, posjetite www.prostatehealth.org.

Cijepljenje: Pored redovnog provođenja Pap testa, djevojke i žene mogu spriječiti pojavu raka cerviksa cijepljenjem protiv te bolesti. Za više informacija, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili posjetite www.papscreen.org.au.

2. Održavajte zdravu tjelesnu težinu

Obujam struka veći od 94 cm kod muškaraca i 80 cm kod žena, može povećati rizik od obolijevanja od određenih oblika raka, uključujući rak crijeva, dojki i jednjaka.

Zdravu tjelesnu težinu održat ćete održavanjem pravilne ravnoteže između unosa hrane i tjelesne aktivnosti.

Savjeti:

- Smanjite unos hrane i pića bogatih masnoćama i šećerom.
- Ograničite unos alkoholnih pića, jer ona imaju visoku kalorijsku vrijednost
- Odaberite niskomasne ili bezmasne mliječne proizvode
- Pojedine obroke od crvenog mesa, zamijenite onima koji sadrže ribu ili perad, ili sa vegetarijanskim obrocima
- Ako vam se tjelesna težina povećava, trebate smanjiti količinu hrane koju stavljate na tanjur.

3. Ograničite unos alkohola

Čak i male količine alkohola povećavaju rizik od raka usta, grkljana, ždrijela, jednjaka, jetre, dojke i crijeva. Da biste smanjili rizik od raka, smanjite unos alkohola, ili, još bolje, prestanite ga piti. Osobe koje piju alkohol, ne bi trebale piti više od dva standardna pića na dan i barem dva dana u tjednu ne bi smjele konzumirati alkohol.

Jedno standardno piće je otprilike:

- 285 ml piva (ili jedna čaša piva)
- 100 ml vina (jedna mala čaša vina)
- 30 ml žestokog alkohola (jedna standardna mjera)

Ne postoje dokazi da konzumacija alkoholnih pića (npr. crvenog vina) pruža zaštitu od bilo kojeg oblika raka.

Savjeti:

- Ako ste odlučili konzumirati alkohol, ograničite njegov unos samo tijekom posebnih prigoda.
- Kada ste žedni, pijte vodu umjesto alkohola.
- Razrijedite alkoholna pića, npr. probajte "shandy" (pivo sa limunadom), bijelo vino sa mineralnom vodom ili žestoko piće sa niskokaloričnim gaziranim pićem.
- Odlučite se za niskokalorična pića.

4. Jedite zdravu hranu

Voće i povrće ima nisku kalorijsku vrijednost i pomaže održanju zdrave tjelesne težine

Također, voće i povrće vas može zaštititi od raka usta, grla, jednjaka, želuca, crijeva i pluća

Savjeti:

- Pokušajte svakodnevno jesti pet malih obroka povrća i dva obroka voća. Veličina takvog obroka je otprilike količina koja stane u šaku.
- Ograničite unos mesa na tri do četiri mala obroka tjedno. Jedan takav obrok bi otprilike trebao biti veličine dlana.
- Ograničite ili izbjegavajte konzumaciju mesnih prerađevina, poput kobasica, hrenovki, salama, slanine i šunke.

5. Bavite se tjelesnom aktivnošću

Redovna tjelesna aktivnost umanjuje rizik od raka crijeva i dojke. Jedan sat umjerene tjelesne aktivnosti ili 30 minuta teže tjelesne aktivnosti, preporuča se tijekom većine dana, da bi se održalo dobro opće zdravlje i tjelesna kondicija. Umjerena tjelesna aktivnost uključuje brzo hodanje, umjereno brzo plivanje ili vožnju biciklom. U teži oblik tjelesne aktivnosti ulaze aktivni sportovi, poput nogometa, tenisa ili košarke i aktivnosti poput aerobika, plesa, džoginga i brze vožnje biciklom.

Savjeti:

- Uključite se u što više aktivnosti. Na aktivnost gledajte kao na priliku kojom ćete poboljšati zdravlje i tjelesnu kondiciju.
- Umjesto vožnje automobilom, odšetajte do trgovine i hodajte tijekom pauze za ručak.
- Na posao otpješačite ili se odvezite biciklom, i umjesto liftom, penjite se stepenicama.
- Zajedno sa prijateljem igrajte tenis, plivajte, plešite ili radite nešto u čemu uživate.
- Ako posao većinom obavljate u sjedećem položaju, redovito prekidajte posao i krećite se

6. Zaštite se od sunca

Važno je odvagnuti rizik od raka kože sa održavanjem adekvatne razine vitamina D.

U Viktoriji od **rujna do travnja**:

Za većinu žitelja Viktorije, za održavanje adekvatne razine vitamina D, dovoljno je svakodnevno izlaganje suncu od nekoliko minuta (izvan sati kada je zračenje ultraljubičastih zraka najveće, tj od 10 – 15 h).

Da biste se zaštitili:

1. **Slip** on sun-protective clothing.
Obucite odjeću koja pruža zaštitu od sunčevih zraka.
2. **Slop** on SPF30+ broad spectrum water resistant sunscreen 20 minutes before you go outdoors and every two hours afterwards.
Nanesite vodootpornu kremu za zaštitu od sunca širokog spektra (SPF30+), 20 minuta prije no što izađete van i svaka dva sata nakon toga.
3. **Slap** on a hat that protects your face, head, neck and ears.
Stavite šešir ili kapu koja pokriva lice, glavu, vrat i uši.
4. **Seek** shade.
Potražite sjenu.
5. **Slide** on sunglasses – make sure they meet the Australian standard.
Stavite sunčane naočale – potrudite se da one zadovoljavaju predviđene australske standarde.

Od **svibnja do kolovoza**, za pokrivanje potreba za vitaminom D, većini osoba trebat će dva do tri sata izlaganja suncu. Zaštita od sunca tijekom ovog razdoblja obično nije potrebna, osim ukoliko se nalazite na snijegu ili provodite dugo vremena na otvorenom.

Tijekom ovog razdoblja, osobe koje prirodno imaju tamniju kožu, trebaju se tri do šest puta duže izlagati suncu.

Savjeti:

- Da biste saznali koja je dnevna visina ultraljubičastog zračenja, potražite “SunSmart UV Alert” na www.sunsmart.com.au ili tu informaciju pronađite na stranici sa vremenskom prognozom u dnevnim novinama.
- Redovno pregledavajte kožu, barem svaka tri mjeseca, da biste uočili eventualne promjene.
- Ako pronađete ranicu koja ne zarasta, mladež koji se iznenadno pojavio ili počeo krvariti ili koji je promijenio veličinu, debljinu, oblik ili boju, posjetite liječnika.
- Neki ljudi su pod većim rizikom od nedostatka vitamina D. Ako vas zabrinjava vaša razina vitamina D, porazgovarajte sa svojim liječnikom.
- Za više informacija, posjetite: www.sunsmart.com.au

7. Prestanite pušiti

Otprilike jedan od pet smrtnih slučajeva od raka, posljedica je pušenja. Više od 10,000 Australaca svake godine dijagnosticirano je rakom koji je izazvan pušenjem. .

Nikada nije kasno prestati pušiti, a što prije to učinite, više ćete smanjiti svoj rizik od raka.

Također je važno izbjegavati pasivno pušenje. Čak i ukoliko niste pušač, udisanje dima drugih pušača može povećati vaš rizik od obolijevanja od raka.

Savjeti:

- Nazovite organizaciju Quitline na 13 7848 i zamolite za razgovor sa jednim od njihovih savjetnika. Quitline savjetnik koji je prošao kroz adekvatnu obuku, pomoći će vam praktičnim, stručnim savjetom ili zamolite da vam se pošalje besplatni Quit paket.
- Savjete i informacije o tome kako prestati pušiti, naći ćete na internet stranici www.quit.org. Također, možete koristiti i pomoć trenera organizacije Quit, koji će vam preko interneta pružiti savjete, relevantne za vašu situaciju.
- Razmišljajte o sebi kao o nepušaču.

