

احتمال خطر ابتلا به سرطان را کم کنید

- زنان بین سن 18 تا 70 ساله هر دو سال یکبار آزمایش دهانه رحم Pap test نمایند تا متوجه تغییرات اولیه ای بشوند که منجر به سرطان دهانه رحم cervical cancer می شود

اکنون برای آزمایش سرطان پروستات prostate cancer هیچ پروگرامی موجود نیست. مردانی که نگران سرطان پروستات هستند می توانند با داکتر خودشان راجع به آزمایشاتی که موجود است پرسان کنند. برای معلومات بیشتر به وبسایت prostatehealth.org.au مراجعه کنید.

تغییرات غیر عادی را بررسی کنید

مهم است بدانید که در مورد شما چه چیز عادی است. اگر متوجه تغییری غیر عادی شدید یا تشویشی دارید به داکترتان مراجعه کنید.

به دنبال علائم زیر باشید:

- برآمدگی یا دردی که خوب نمی شود
- سرفه یا خس خس در تنفس که از بین نرود
- کم کردن وزن بدون اینکه دلیل داشته باشد
- یک خال یا سیاهی جلد که تغییر شکل، اندازه یا رنگ بدهد.
- تغییری در عادت تشناب روی شما از لحاظ مزاجتان (اسهال یا قبضیت – ترجمان)

این علائم به تنهایی به معنی این نیست که شما سرطان دارید، ولی مهم است که معاینه و بررسی شوید. مردمانی که در فامیل آنان سابقه سرطان وجود دارد باید با داکتر راجع به احتمال خطر سرطان مذاکره نمایند.

سرطان بر روی شما مؤثر است

بسیاری از مردمان فکر می کنند که سرطان چیزی است که برای سایرین رخ می دهد. مهم است بدانید که شما هم ممکن است تحت تأثیر سرطان واقع شوید.

بیش از یک سوم از میزان مرگ میر ناشی از سرطان در استرالیا را می توان پیشگیری نمود.

با تغییر دادن شیوه و روال زندگی می توان چانس ابتلای به سرطان را کم کرد. این ورق معمولاتی به شما نشان می دهد چطور این کار ممکن است.

چطور احتمال خطر ابتلا به سرطان را کم کنیم

- بطور منظم امتحانات شناسایی سرطان را انجام دهید
- تغییرات غیر عادی را بررسی کنید
- وزن خود را در حد صحتمندی نگهدارید
- از مصرف الکل کم کنید
- رژیم غذایی صحتمندی داشته باشید
- از لحاظ بدنی فعال باشید
- از ماندن بیش از حد در آفتاب پرهیز نمایید
- سگرت را ترک کنید.

بطور مرتب در رادیو گرافی ها برای سرطان اشتراک کنید

برای اغلب انواع سرطان تشخیص زودهنگام به معنی آنست که تداوی چانس بیشتری برای کامیابی دارد.

امتحانات Screening کمک میکند که سرطان زود تشخیص داده شود. ما توصیه و تشویق می کنیم که:

- مردان و زنان بیش از 50 ساله هر دو سال یکبار آزمایش (امتحان) خون در مدفوع (FOBT) نمایند تا نشانه های سرطان روده را بررسی کنند.
- همه زنان از 50 تا 70 ساله هر دو سال یکبار آزمایش سرطان پستان نمایند.

وقایه (واکسین کردن)

علاوه بر امتحانات منظم دهانه رحم Pap tests ، دختران و زنان می توانند با واکسین کردن از سرطان دهانه رحم پیشگیری نمایند.

برای معلومات بیشتر به وبسایت hpvvaccine.org.au مراجعه کنید.

وزن خود را در حد صحتمند نگهدارید

تحقیقات شورای سرطان نشان داده است که اگر دور کمر شما از 94 سانتی متر برای مردان و 80 سانتی متر برای زنان بیشتر باشد، احتمال ابتلا به برخی از انواع سرطان ها بیشتر می شود. از جمله این سرطان ها، سرطان روده، سرطان پستان، و سرطان مری (یا oesophagus cancers) است.

وزن خود را در حد صحتمندی نگهداشتن در واقع حفظ توازن بین خورد و خوراک و فعالیت بدنی خود است.

رهنمائی ها

- از مصرف خوراکی ها و نوشابه هائی که شیرینی و چربی آنها زیاد است کم کنید.
- مصرف نوشابه های گاز دار و شیرین ، جوس (آب میوه) و الکل را کم کرده یا اصلا مصرف نکنید.
- برای کلان سالان، شیر ها و لبنیات کم چربی را انتخاب کنید.
- سبزیجات و ترکاری بیشتر مصرف کنید.
- گوشت بدون چربی مصرف کنید.
- خوراک کمتری در دوری خود بریزید.

از مقدار الکل که می نوشید کم کنید

حتی مقدار ملایم مصرف الکل هم چانس ابتلا به سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، جگر، پستان، و روده را بیشتر می نماید. نوشیدن الکل به بیش از 5000 مورد سرطان در هر سال در استرالیا ربط دارد. این شامل یک پنجم سرطان های پستان است.

برای کم کردن چانس ابتلا به سرطان، از نوشیدن الکل کم کنید. بهتر است اصلا الکل ننوشید. اگر قرار است الکل بنوشید توصیه ما این است که:

- روزانه بیش از دو نوشیدنی الکلی استاندارد میل نکنید
- هر هفته دست کم یکی دو- روز الکل مصرف نکنید.

یک نوشیدنی استاندارد عبارتست از:

- 285 میلی لیتر (یا یک گیللاس) بیر (آبجو)
- 100 میلی لیتر (یک گیللاس خرد) شراب (می)
- 30 میلی لیتر (یک پیمانانه مخصوص عرق ها) از عرق ها spirits.

الکل از هیچ نوع سرطان مانع نمی شود. اگر شما خواستید الکل بنوشید، حکیمانه (با مسئولیت) بنوشید.

رهنمائی

- مصرف الکل را به مراسم خاص محدود کنید.
- بجای الکل آب بنوشید.
- نوشابه های خود را رقیق کنید. برای مثال، بیر را با لیموناد، شراب سفید را با آب معدنی، و عرق ها را با نوشابه های کم کالری مصرف کنید.
- نوشابه های با الکل کم را انتخاب کنید.

خوردن خوراکی های صحتمند

یک رژیم غذایی صحتمند و متوازن به شما توان بیشتری می دهد و کمک می کند وزن صحتمندی داشته باشید. این کار باعث می شود چانس ابتلا به سرطان شما را هم کمتر کند.

میوه و سبزیجات کالری و چربی کمی دارند. آنها پر از مواد معدنی مغذی هستند. این باعث می شود که بخشی مهم از رژیم غذایی ما بشوند.

خوردن مقدار زیادی گوشت سرخ رنگ (بخصوص گوشت هائی که فرآوری می شوند)، باعث می شود که احتمال ابتلا به سرطان روده را بیشتر نماید.

رهنمائی

- در هر روز 5 نوع سبزیجات و ترکاری و دو نوع میوه مصرف کنید. مقدار مصرف در هر بار به اندازه یک مشت پر می باشد.
- از نان و غلات سیوس دار استفاده کنید.

- خوردن ساسیج از قبیل فرانکفورت ها frankfurts، سلامی salami، بیکن bacon و هم ham را محدود کرده یا از آن پرهیز کنید.
- گوشت سرخ رنگ را فقط سه یا چهار بار در هفته مصرف کنید. مقدار مصرف گوشت در هر وعده غذایی باید به اندازه کف دست باشد.
- پروگرام رایگان Traffic Light Food Tracker app را دانلود کنید. این پروگرام میزان نمک، چربی، و قند را در بسته های خوراکی هائی که می خرید نشان می دهد. از آن استفاده کرده و خوراکی های صحتمند تری را استفاده کنید.

فعالیت بدنی داشته باشید

داشتن فعالیت بدنی منظم چانس ابتلا به سرطان های روده و پستان را کم می کند. همچنین می تواند به شما کمک کند وزن صحتمندی داشته باشید.

توصیه می کنیم که:

- یک ساعت فعالیت با شدت متوسط (مانند، پیاده روی سریع، آب بازی با سرعت متوسط یا بایسکل سواری) یا
- 30 دقیقه فعالیت شدید (مانند فوتبال، سکواش، تنبال، بسکتبال، و بایسکل سواری تند) در اغلب روزها.

رهنمایی

- از راه های مختلف که بتوانید فعال باشید.
- بجای درایو کردن پیاده به دکان ها برای خرید بروید.
- در موقع رخصتی نان چاشت پیاده روی کنید.
- پیاده یا با بایسکل به محل کار بروید.
- بجای استفاده از لفت از زینه ها بالا و پائین بروید.
- کاری بکنید که آن را خوش دارید یا بتوانید با دوستی انجام دهید، مانند تنیس، شنا (آب بازی) یا رقصیدن.
- اگر کاری دارید که نشسته انجام می دهید، بطور منظم به خودتان رخصت برای فعالیت بدهید. در طول روز تا می توانید پیاده روی کنید.
- به فعالیت به حیث فرصت نگاه کنید و نه یک درد سر

نسبت به آفتاب هشیار باشد

مهم است که توازی بین دادن فرصت به جلد برای ایجاد ویتامین دی vitamin D و ابتلا به سرطان پوست ایجاد کنید. در ویکتوریا از ماه سپتمبر تا اپریل اشعه ماوراء بنفش (UV) معمولاً 3 و بالاتر می باشد. به حفاظت در برابر آفتاب ضرورت است. برای اغلب ویکتوریائی ها چند دقیقه در آفتاب ماندن قبل از 10 صبح و بعد از 3 بعد از ظهر در هر روز برای تولید مقدار کافی ویتامین دی بس است.

برای محافظت از خودتان در برابر آفتاب:

- لباسی بپوشید که شما را در برابر آفتاب محافظت نماید.
- از کریم های آفتابی با طیف وسیع مقاوم نسبت به آب SPF30+ حدود 20 دقیقه قبل از رفتن به بیرون و هر دو ساعت یکبار بعد از آن استفاده کنید.
- کلاه بر سر بگذارید تا سر و صورت، گردن و گوشه های آن را محافظت نماید.
- به سایه بروید.
- عینک آفتابی بزنید - اطمینان حاصل کنید که شرایط استاندارد استرالیا را داشته باشند.

از ماه می تا اگست، بیشتر مردم به دو تا سه ساعت در آفتاب بودن ضرورت دارند، که در طول هفته ویتامین دی تولید کنند. معمولاً ضرورتی ندارید که در برابر آفتاب خود را محافظت نمایند مگر اینکه برای مدتی مدید در برف در بیرون باشید یا اشعه ماوراء بنفش به 3 یا بالاتر برسد. افرادی که بطور طبیعی پوست تیره دارند سه تا شش برابر این وقت به آفتاب ضرورت دارند.

رهنمایی

- در sunsmart.com.au یا در صفحه وضعیت هوای خیر ها، اخطار های اشعه ماوراء بنفش SunSmart را بیابید.
- جلد بدن خود را دست کم هر سه ماه بررسی کنید تغییر در آن مشاهده نشود.

رهنمائی

- به Quitline نمبر 13 78 48 زنگ بزنید. یک مشاور می تواند شما را رهنمائی نماید و یک بسته ترک سگرت برای شما روانه نماید.
- از وبسایت quit.org.au برای مشوره و معلومات راجع به ترک سگرت مراجعه کنید. می توانید از Quit Coach استفاده کنید. این یک مربی انترنتی است که برای وضعیت شما مشوره می دهد.
- کسانی که ارشاد می شوند و از دواهای ترک اعتیاد به سگرت استفاده می کنند بهترین چانس را برای ترک سگرت دارند.
- اگر به شما سگرت تعارف می شود، این گفته را تمرین کنید که "تشکر من سگرت نمی کشم"
- راجع به خودتان به حیث کسی که سگرت نمی کشد فکر کنید.

خط معلومات سرطان چند زبانی

برای صحبت کردن با یک نرس سرطان با کمک ترجمان به زبانی که ترجیح می دهید، اقدامات زیر را انجام دهید.

1. به Translating and Interpreting Service (خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی) نمبر 13 14 50، روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 9 صبح تا 5 پیشین زنگ بزنید.
2. زبانی که ضرورت دارید را نام ببرید.
3. پشت تیلیفون صبر کنید تا ترجمان بیاید (ممکن است تا 3 دقیقه طول بکشد).
4. از ترجمان بخواهید که با Cancer Council Victoria (خط کمک شورای سرطان) 13 11 20 تماس بگیرد.
5. شما به ترجمان و یک نرس سرطان ارتباط خواهید گرفت.

برای معلومات بیشتر به زبان خودتان یا برای اینکه این ورق معلوماتی را به سایر زبان ها پیدا کنید، به www.cancervic.org.au/languages مراجعه کنید.

آخرین تصحیح (ویراستاری): نومبر 2015

- اگر دردی دارید که التیام نمی یابد، یک خال که ناگهان ایجاد شده و شروع به خونریزی کرده، یا خالی دارید که اندازه، ضخامت، شکل یا رنگ آن عوض شده حتما نزد داکترتان بروید
- برخی از افراد بیشتر در معرض کمی ویتامین دی هستند. از جمله کسانی که پوست آنها بطور طبیعی تیره است، کسانی که آفتاب نگرفته یا کم می گیرند و برخی از اطفال شیر خوار که شیر مادر می نوشند. اگر از لحاظ ویتامین دی خود نگرانی دارید با داکترتان صحبت کنید.
- کاربرد SunSmart را که رایگان است دانلود کنید. این پروگرام مقدار اشعه ماوراء بنفش در محلتان را نشان می دهد، و آخرین خبر را در مورد وضعیت هوا به شما می دهد و راجع به حساب کردن ویتامین دی و کریم آفتابی به شما مشوره می دهد.

برای معلومات بیشتر به وبسایت sunsmart.com.au مراجعه کنید.

سگرت را ترک کنید

هرچه زودتر ترک سگرت کنید، بیشتر می توانید چانس ابتلا به سرطان را کم کنید. هرگز برای این کار دیر نیست.

از هر پنج مرگ و میر یکی از سرطان ناشی از سگرت کشیدن است. بیش از 10.000 نفر استرالیایی ها هر سال به سرطان ناشی از سگرت کشیدن مبتلا می شوند.

سگرت کشیدن باعث ایجاد سرطان شش، دهان، بینی، ساینوس بینی، حلق، نای، تخمدان، روده، رحم، مثانه، جگر، زبان، گردن، مغز استخوان (سرطان خون نوع مایلوئید myeloid leukaemia) و شکم می شود

حتی اگر سگرت نمی کشید، استنشاق دود سگرت دیگران می تواند چانس شما را برای ابتلا به سرطان بیشتر نماید. از دود انفعالی سگرت دیگران برحذر باشید.

در همه بارها و کلوب ها و همچنین محل های سفقدار رستوران ها، محل های کار در ویکتوریا اکنون سگرت کشیدن ممنوع است

