

# Bawasan Panganib Mo sa Kanser

## Maapektuhan ka ng kanser

Akala ng karamihan, ang kanser ay bagay na nangyayari lang sa iba. Mahalagang maintindihan na ang kanser ay makakaapekto sa iyo.

Mahigit sa sangkatlo ng mga namamatay ng kanser sa Australya ay mahahadlangan.

Makatutulong ang pagsagawa ng mga pagbabago sa sistema ng iyong pamumuhay upang mabawasan ang pagkakataong magkaroon ng kanser. Ipakikita sa iyo ng factsheet na ito.

## Paano mo mababawasan ang mga pagkakataong magkaroon ng kanser

- Regular na pagpapaiksamin para makita kung may kanser
- I-tsek ang anumang kakaibang mga pagbabago
- Magkaroon ng malusog na timbang
- Limitahan ang alkohol
- Kumain ng diyetaryang pampalusog
- Maging pisikal na aktibo
- Iwasan ang mahabang oras na pagbibilad sa araw
- Tumigil ng paninigarilyo

## Magpaiksamin ng regular upang mai-screen kung may kanser

Para sa karamihang mga klase ng kanser, ibig sabihin, ang makita ito ng maaga ay may lalong magandang pagkakataon sa matagumpay na paggamot.

Ang **Screening** ay makakatulong sa maagang pagkatuklas sa kanser. Iminumungkahi at hinihikayat namin na:

- Magpa-iksamin ang mga lalaki at babaing nasa edad higit na 50 sa faecal occult blood test (FOBT) tuwing dalawang taon para ma-tsek kung mayroong **bowel cancer** (kanser sa bituka).

- Mga babaing nasa edad na 50 hanggang 74 ay magpa-mammogram para sa **breast cancer** (kanser sa suso) bawa't dalawang taon.
- Mga babaing nasa edad na 18 hanggang 70 ay magpa-Pap test tuwing dalawang taon para makita ang maagang mga pagbabago na nagiging **cervical cancer**.

Sa kasalukuyan ay walang programa para ma-screen ang **prostate cancer**. Ang mga lalaking nag-aalala tungkol sa prostate cancer ay maaaring makipag-usap sa kanilang doktor tungkol sa makukuhang mga pagpapa-iksamin. Bisitahin ang website [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au) para sa karagdagang impormasyon.

## I-tsek ang anumang kakaibang mga pagbabago

Mahalagang alam mo kung ano ang normal para sa iyo. Magpatingin sa iyong doktor kung napansin mo ang anumang kakaibang mga pagbabago o kung mayroong mga pag-aalala.

### Hanapin ang:

- mga bukol o mga "sore (maliit na bahagi ng balat na may sugat o impeksyon)" na hindi gumagaling
- mga ubo o pamamaos na hindi maalis
- hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang
- isang nunal o mantsa sa balat na nag-iiba ng hugis at kulay
- mga pagbabago sa iyong gawi sa paggamit ng banyo o may dugo sa pagdumi.

Hindi nangangahulugang may kanser ka sa mga senyales na ito, ngunit mahalagang ipa-tsek ang mga ito. Ang mga taong may kasaysayan ng kanser sa pamilya ay dapat makipag-usap sa kanilang doktor tungkol sa kanilang panganib.

## Pagpapabakuna

Hindi lang sa regular na mga Pap test, ang mga kabataang babae at kababaihan ay makatutulong sa paghahadlang ng cervical cancer sa pamamagitan ng pagpapabakuna laban sa cervical cancer.

Bisitahin ang website [hpvaccine.org.au](http://hpvaccine.org.au) para sa karagdagang impormasyon.

## Magkaroon ng malusog na timbang

Ipinapakita sa pananaliksik ng Konseho sa Kanser na kung ang iyong baywang ay mahigit sa 94cm para sa kalalakihan at 80cm para sa kababaihan, lalong mataas ang pagkakataon sa pagkakaroon ng ilang klaseng kanser. Kabilang dito ang mga kanser sa bituka, suso at lalamunan.

Ang pagpapanatili ng malusog na timbang ay tungkol sa pagbabalanse ng kung ano ang kinakain at gaano karaming ehersisyo ang ginagawa mo.

### Mga Pabatid

- Bawasan ang pagkain at mga inuming madaming taba at asukal.
- Limitahan o iwasan ang mga inuming pampalamig, katas ng prutas at alak na pinatamis ng asukal.
- Para sa mga adulto, piliin ang mga wala o bawas sa taba na gatas at mga produktong gawa sa gatas.
- Damihan ang pagkain ng mga gulay.
- Piliin ang karneng inalis ang taba.
- Kaunting pagkain lang ang ilagay sa iyong plato.

## Limitahan ang alkohol

Kahit na katamtamang alak ang iniinom ay nagpapalaki ng pagkakataong magkaroon ng mga kanser sa bibig, pharynx, larynx, lalamunan, atay, suso at bituka. Ang pag-inom ng alak ay konektado sa mahigit na 5,000 mga kaso ng kanser sa Australya bawat taon. Kabilang ang isa sa lima ay mga kanser sa suso.

Para pababain mo ang pagkakataon na magkaroon ng kanser, limitahan ang pag-inom ng alak. Lalong mabuti kung talagang iiwasan ito. Kung ginusto mong uminom ng alak, iminumungkahi namin na:

- hindi hihigit pa sa dalawang istandard na baso baw't araw

- hindi bababa sa isa o dalawang araw tuwing linggo na walang inom ng alak.

Ang isang istandard na inom ay:

- 285ml na serbesa (isang basong serbesa)
- 100ml na alak (isang maliit na basong alak)
- 30ml na matapang na alak (isang sukat ng matapang na alak).

Hindi nakapagpoproteksyon ang alkohol laban sa anumang klaseng kanser. Kung gusto mong uminom, maging responsable sa pag-inom.

### Mga Pabatid

- Limitahan ang pag-inom ng alkohol para lang sa mga natatanging okasyon.
- Tubig ang inumin kaysa sa alkohol.
- Haluan ang inumin. Halimbawa, subukan ang serbesa at lemonada, puting alak at tubig-mineral, o alak at mababa sa calorie na mga inuming pampalamig.
- Piliin ang mababa sa alkohol na mga alak.

## Kumain ng diyetang pampalusog

Ang malusog at balanseng diyeta ay magdudulot sa iyo ng higit na enerhiya at pagkakaroon ng malusog na timbang. Makakatulong din itong makabawas sa panganib mo sa kanser.

Ang mga prutas at gulay ay mababa sa taba at calories. Punong-puno ang mga ito ng mga sustansya. Kaya ang mga ito ang nagiging mahalagang bahagi ng ating diyeta sa araw-araw.

Ang pagkain ng maraming pulang karne (lalo na ang naprosesong karne), ay nagpapataas sa panganib ng pagkakaroon ng kanser sa bituka.

### Mga Pabatid

- Kumain ng limang hain ng mga gulay at dalawang hain ng prutas baw't araw. Ang dami ng isang hain ay isang kamao.
- Piliin ang mga tinapay at cereal na wholegrain.
- Kumain lang ng pulang karne tatlo hanggang apat na beses isang linggo. Ang isang hain ay halos kasyang ilagay sa iyong palad.
- Limitahan o iwasan ang pagkain ng mga langgunisa, batutay, salami, tusino at hamon.
- I-download ang libreng 'Traffic Light Food Tracker app.' Ipinapakita nito ang mga

lebel ng asin, taba at asukal sa nakapaketeng pagkaing iyong binibili. Gamitin ito sa pagpili ng mga pagkaing higit na nakakalusog.

## Maging pisikal na aktibo

Ang regular na pisikal na aktibidad ay nagpapababa sa mga pagkakataong magkaroon ng mga kanser sa bituka at suso. Makakatulong din sa iyong pagkakaroon ng malusog na timbang.

Iminumungkahi namin ang:

- Isang oras na katamtamang aktibidad (halimbawa, mabilis na lakad, kalagitnang-bilis ng paglalangoy o pagbibisikleta) *O KAYA*
- 30 minutong malakasang aktibidad (halimbawa, football, squash, netball, basketball, pag-jogging at paspasang pagbibisikleta) sa karamihang mga araw.

## Mga Pabatid

- Maging aktibo sa mas maraming paraan na iyong magagawa.
- Maglakad sa halip na gumamit ng sasakyan patungong tindahan.
- Maglakad sa oras ng pananghalian.
- Maglakad o magbisekleta papuntang trabaho.
- Umakyat sa hagdanan kaysa gumamit ng elebeytor o eskaleytor.
- Gumawa ng bagay na masisiyahan ka kasama ang kaibigan, gaya ng paglalaro ng tennis, paglangoy o pagsayaw.
- Kung ang trabaho mo ay may pag-upo-upo, palaging magkaroon ng regular na pahinga. Maglakad-lakad hangga't maaari sa buong maghapon.
- Tanawin ang aktibidad bilang isang pagkakataon at hindi bilang abala.

## Maging SunSmart(may-alam sa sinag ng araw)

Mahalagang balansehin ang pagkakataong magkaroon ng kanser sa balat sa pagkakaroon ng sapat na bitamina D. Sa Victoria, mula Setyembre hanggang Abril, ang karaniwang mga lebel ng ultraviolet (UV) ay kalimitang bilang ikatlo at paitaas. Kailangan ng proteksyon laban sa araw. Para sa karamihang mga taga-Victoria, ang ilang mga minutong pagbibilad sa araw bago ang alas-10n.u. at makalipas ang alas-3n.h. bawa't araw ay sapat na para sa bitamina D.

Upang maprotektahan ang sarili laban sa araw:

- Magsuot ng mga damit na magpoprotekta sa iyo laban sa sinag ng araw.
- Gumamit ng SPF30+ broad-spectrum water-resistant sunscreen 20 mga minuto bago kayo lumabas, at tuwing dalawang oras makalipas.
- Magsumbrero na mapoprotektahan ang iyong mukha, ulo, leeg at mga tainga.
- Sumilong sa lilim.
- Magsalamin ng sunglass – tiyaking tama ito sa pamantayang Australyano.

Mula Mayo hanggang Agosto, ang karamihang mga tao ay kailangan ng dalawa hanggang tatlong oras na pagpapaaraw, ikakalat sa kabuuang linggo para sa Bitamina D. Sa karaniwan, hindi mo kailangan ang proteksyon laban sa sikat ng araw maliban kung magtatagal ka sa labas, sa niyebe o ang UV ay umaabot ng tatlo paitaas. Ang mga taong natural na maitim ang balat ay kailangan ng tatlo hanggang anim na beses ng pagpapaaraw.

## Mga Pabatid

- Hanapin ang 'SunSmart UV Alert' sa [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au), o sa pahina ng panahon sa inyong diyaryo.
- I-tsek ang iyong balat pinakamababa na ang tatlong beses tuwing tatlong buwan kung may mga pagbabago sa balat.
- Magpatingin sa iyong doktor kung may sakit sa balat na hindi gumagaling, nunal na biglang lumitaw o nagsimulang magdugo, o kaya nagbago ng laki, kapal o hugis o kulay.
- Ang ilang tao ay lalong nanganganib sa pagkakaroon ng mababang bitamina D. Kabilang dito yaong mga sadyang maitim na ang balat, mga taong di gaanong naaarawan at ilang mga sanggol na

pinapasuso. Kausapin ang iyong doktor kung nag-aalala ka sa iyong bitamina D.

- I-download ang libreng 'SunSmart app.' Ipinakikita rito ang dami ng UV sa iyong lugar, tama-sa-oras na impormasyon ng panahon, payo tungkol sa bitamina D at kalkuleytor ng sunscreen.

Bisitahin ang website na [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) para sa karagdagang impormasyon.

## Tumigil ng paninigarilyo

Higit mong mababawasan ang panganib na magkaroon ng kanser kung maititigil ang paninigarilyo sa lalong madaling panahon. Hindi pa huli ang lahat.

Mga isa sa limang mga namamatay sa kanser ay dahil sa paninigarilyo. Mahigit sa 10,000 mga Australyano baw't taon ang nagkakaroon ng kanser na may kinalaman sa paninigarilyo.

Nagdudulot ang paninigarilyo ng kanser sa baga, bibig, ilong, sinus, lalamunan, kahon ng boses, obaryo, bituka, ureter, pantog, atay, bato, lalamunan, lapay, dila, pintuan ng bahay-bata, bone marrow (myeloid leukaemia) at tiyan.

Kahit hindi ka nagsisigarilyo, ang paglanghap ng usok ng sigarilyo galing sa iba ay nagpapataas sa iyong pagkakataong magkaroon ng kanser. Iwasan ang segundamanong usok ng sigarilyo.

Bawal na ngayon ang paninigarilyo sa lahat ng mga bar at klab sa Victoria pati na ang mga panloob na lugar ng mga restawran at lugar pantrabaho.

### Mga Pabatid

- Tawagan ang Quitline (Linyang Matatawgan sa Pagtigil sa Paninigarilyo) sa 13 78 48. Ang isang tagapayo ay makatutulong sa pagpapayo at magpapadala sa iyo ng libreng 'Quit pack'.
- Bisitahin ang website na [quit.org.au](http://quit.org.au) para sa payo at impormasyon sa pagtigil. Magagamit mo rin ang Quit Coach (Tagaturo sa Pagtigil). Ito ay isang tagaturo sa internet na magpapayo para sa iyong katayuan.
- Ang mga taong may tagaturo at gumagamit ng mga gamot para tumigil ang may pinakamagaling na

pagkakataong tumigil sa paninigarilyo.

- Magsanay sa pagsasalita ng 'Salamat, pero hindi ako nagsisigarilyo' kung sakaling alukin ka ng sigarilyo.
- Isipin sa iyong sarili na hindi ka maninigarilyo.

## Multilingual Cancer Information Line (Multilingguwal na Linyang Pang-impormasyon Ukol sa Kanser)

Para makipag-usap sa isang nars para sa kanser sa tulong ng interpreter sa wikang gusto mo, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Tawagan ang Translating and Interpreting Service (Serbisyo ng Pagsasalinwika at Pag-iinterpretar) 13 14 50, Lunes hanggang Biyernes, 9 n.u.hanggang 5 n.g.
2. Sabihin ang wikang gusto ninyo.
3. Maghintay sa linya para sa interpreter (maaaring umabot nang hanggang 3 minuto).
4. Hilingin sa interpreter na tawagan ang Cancer Council Victoria (Linyang Pantulong sa Kanser ng Konseho ng Victoria) sa 13 11 20.
5. Ikokonekta ka sa isang interpreter at nars para sa kanser.

Bumisita sa [www.cancervic.org.au/languages](http://www.cancervic.org.au/languages) para sa karagdagang impormasyon sa kanser sa wikang Filipino, o para sa factsheet na ito sa iba pang mga wika.

**Huling Binago:** 2015

