

Намалете го ризикот од рак

Ракот може да се јави и кај вас

Многу луѓе мислат дека ракот е нешто што им се случува на другите луѓе. Важно е да разберете дека ракот може да се јави и кај вас.

Повеќе од една третина од смртните случаи предизвикани од рак во Австралија би можеле да се спречат.

Со менување на начинот на кој живеете можете да ја намалите веројатноста да заболите од рак. Овој информативен лист ќе ви покаже како.

Како да ја намалите веројатноста од заболување од рак

- Правете редовни тестови за да се проверувате од рак
- Проверете дали имате невообичаени промени
- Одржувајте здрава телесна тежина
- Ограничете го внесот на алкохол
- Јадете здрава храна
- Бидете физички активни
- Избегнувајте долго да бидете изложени на сонце
- Откажете се од пушењето

Правете редовни тестови за да се проверувате од рак

Кај повеќето видови рак раното откривање значи дека има поголеми шанси третманот за лекување да успее.

Скринингот може да помогне ракот да се открие рано. Ние ви препорачуваме и ве охрабруваме:

- Мажите и жените над 50 години да прават тест за скриена крв во изметот (faecal occult blood test или FOBТ) на секои две години како знак за **рак на дебелото црево**.

- На секои две години жените на возраст од 50 до 74 години да прават мамографија за **рак на дојка**.
- Жените на возраст од 18 до 70 години на секои две години да прават Пап тест (папаниколау) за да се воочат првични промени кои може да се развијат во **рак на грлото на матката**.

Во моментот не постои програма која овозможува скрининг за **рак на простатата**. Мажите кои се загрижени за рак на простатата можат да разговараат со својот лекар околу тестовите што ги имаат на располагање. За повеќе информации посетете го местото на Интернет prostatehealth.org.au.

Проверете дали имате невообичаени промени

Важно е да спознаете што е нормално за вас. Одете на лекар ако забележите некакви невообичаени проблеми или ако сте загрижени.

Проверете дали имате:

- Грутки или ранички што не зараснуваат
- Кашлица или губење здив што не исчезнуваат
- Губење на телесна тежина што не можете да го објасните
- Брадавичка или дамка на кожата што менува форма, големина или боја
- Промени во вообичаената пробава или крв во изметот.

Овие знаци не мора да значат дека имате рак, но важно е да ги проверите. Луѓето кои имаат семејна историја на заболени од рак треба да зборуваат со својот лекар за сопствените ризици.

Вакцинирање

Освен преку редовно одење на Пап тест, девојчињата и жените можат да си помогнат да спречат рак на грлото на матката преку примање на вакцина против рак на грлото на матката.

За повеќе информации посетете го местото на Интернет hvvaccine.org.au.

Одржувајте здрава телесна тежина

Истражувањата на Советот за рак покажуваат дека кога обемот на струкот кај мажите е над 94цм, а кај жените над 80цм, тие имаат поголема веројатност да заболат од некои видови на рак. Во овие спаѓаат рак на дебелото црево, рак на дојката и рак на хранопроводот.

Одржувањето на здрава телесна тежина значи постигнување рамнотежа помеѓу она што го јадете и колку вежбате.

Корисни совети

- Намалете го внесот на храна и пијалаци богати со маснотии и шеќер.
- Ограничете го внесот на, или избегнувајте да пиете газирани пијалаци, овошни сокови и алкохолни пијалаци засладени со шеќер.
- Возрасните да одбираат безмасни млечни производи или млечни производи со намалени млечни масти.
- Јадете повеќе зеленчук.
- Одбирајте посно месо.
- Ставајте помалку храна во чинијата.

Ограничете го внесот на алкохол

Дури и мали количини на алкохол ја зголемуваат веројатноста од заболување од рак на устата, фаринксот, гркланот, хранопроводот, црниот дроб, дојката и дебелото црево. Пиењето алкохол е поврзано со повеќе од 5,000 случаи на рак во Австралија секоја година. Овде спаѓаат и еден од пет случаи на рак на дојка.

За да ја намалите веројатноста од заболување од рак, ограничете го внесот на алкохол. Уште подобро, целосно избегнувајте го. Доколку изберете да пиете алкохол, ви препорачуваме:

- Не повеќе од два стандардни пијалаци дневно
- Најмалку еден или два дена во неделата без никаков алкохол.

Еден стандарден пијалак е:

- 285мл пиво (една чаша пиво)
- 100мл вино (една мала чаша вино)
- 30мл чист алкохолен пијалак (една дозерка чист алкохол).

Алкохолот не ве штити од ниеден вид на рак. Доколку изберете да пиете, пијте одговорно.

Корисни совети

- Ограничете го внесот на алкохол на посебни пригоди.
- Пијте вода наместо алкохол.
- Разредувајте ги пијалациите. На пример, пробајте пиво со лимонада, бело вино со кисела вода, или чист алкохол со нискокалоричен газирани сок.
- Одбирајте пијалаци со малку алкохол.

Јадете здрава храна

Здравата, урамнотежена исхрана ви дава повеќе енергија и ви помага да одржите здрава телесна тежина. Исто така може да ви го намали и ризикот од рак.

Овошјето и зеленчукот содржат малку маснотии и калории. Полни се со хранливи состојки. Тоа прави да бидат важен дел од нашата секојдневна исхрана.

Јадење многу црвено месо (а особено преработени сувомеснати производи) ја зголемува веројатноста од заболување од рак на дебелото црево.

Корисни совети

- Јадете пет порции зеленчук и две порции овошје секој ден. Една порција е околу една полна рака.
- Одбирајте интегрални лебови и житарки.
- Црвено месо јадете само три до четири пати неделно. Една порција би требало да ја исполни дланката на раката.
- Ограничете го внесот на, или избегнувајте да јадете колбаси, франкфуртски колбаси, чајни колбаси, сланина и шунки.
- Симнете ја од Интернет бесплатната апликација за следење на внесот на храна преку светлата на семафорот (Traffic Light Food Tracker). Таа ги покажува нивоата на сол, маснотии и

шеќер во пакуваната храна што ја купувате. Користете ја за да одбирате поздрава храна.

Бидете физички активни

Редовната физичка активност ја намалува веројатноста од заболување од рак на дебелото црево и на дојката. Може да ви помогне и да одржите здрава телесна тежина.

Ви препорачуваме:

- Еден час умерена активност (на пример, брзо одење, пливање или возење велосипед со средно темпо) ИЛИ
- 30 минути интензивна активност (на пример, фудбал, сквош, одбојка, кошарка, џогирање или брзо возење велосипед) во повеќето денови од неделата.

Корисни совети

- Бидете активни на сите можни начини.
- Пешачете до продавниците наместо да се одвезете дотаму.
- Пешачете за време на паузите за ручек.
- Пешачете или возете велосипед до работа.
- Одете по скалите наместо да користите лифт или подвижни скали.
- Правете нешто во кое уживате или што можете да го правите со пријател, како што е тенис, пливање или танцување.
- Доколку имате седечка работа, редовно правете паузи за да се движите. Во текот на целиот ден движете се колку што е можно повеќе.
- Гледајте на физичката активност како на можност, а не како непријатност.

Бидете мудри при изложувањето на сонце

Важно е да се урамнотежат можностите од заболување од рак на кожата и добивање доволно витамин Д. Во Викторија, просечното ултравиолетово (УВ) зрачење од септември до април е обично три и над три. Потребна е заштита од сонцето. За повеќето жители на Викторија неколку минути на сонце пред 10ч наутро и после 3ч попладне се доволни да се поттикне витаминот Д.

За да се заштитите од сонцето:

- Носете облека што ве заштитува од сонцето.
- 20 минути пред да излезете надвор нанесете водоотпорна заштитна крема за сончање со широк спектар и заштитен фактор од 30+, а потоа нанесувајте ја на секои два часа.
- Носете капа што ќе ви ги штити лицето, главата, вратот и ушите.
- Барајте сенка.
- Носете очила за сонце – погрижете се да одговараат на австралиските стандарди.

Од мај до август на повеќето луѓе им требаат два до три часа изложеност на сонце распределени низ неделата за витамин Д. Генерално не ви е потребна заштита за сонце, освен ако не престојувате долго време надвор. На луѓето кои природно имаат многу темна кожа им е потребно три до шест пати повеќе изложеност на сонце од горенаведеното време.

Корисни совети

- Побарајте го Предупредувањето за УВ зрачење SunSmart (SunSmart UV Alert) на sunsmart.com.au, или погледнете ја временската прогноза во весник.
- Проверувајте ја кожата најмалку еднаш на три месеци за да видите дали има било какви промени.
- Одете на лекар ако видите дека имате раничка што не зараснува, брадавичка што се појавила одеднаш или што крвари, или што менува големина, густина, форма или боја.
- Некои луѓе се изложени на поголем ризик од недостаток на витамин Д. Овде спаѓаат оние со природно многу темна кожа, луѓето што се малку или што воопшто не се изложени на сонце и

некои доенчиња. Зборувајте со вашиот лекар ако сте загрижени за витаминот Д.

- Од Интернет симнете ја апликацијата SunSmart. Таа ви го покажува нивото на УВ зрачење во вашата област, последни информации за временските услови, совети за витамин Д и сметач за потребната заштитна крема за сонце.

За повеќе информации посетете го местото на Интернет sunsmart.com.au.

Откажете се од пушењето

Колку побрзо се откажете од пушење, толку повеќе ја намалувате веројатноста да зболите од рак. Никогаш не е предоцна.

Еден од пет смртни случаи од рак настануваат заради пушење. Секоја година повеќе од 10,000 Австралијци заболуваат од рак поврзан со пушењето.

Пушењето предизвикува рак на белите дробови, устата, носот, назалните синуси, грлото, гласната комора, јајницит, дебелото црево, мочоводот, мочниот меур, црниот дроб, бубрезите, хранопроводот, панкреасот, јазикот, грлото на матката, коскената срж (миелоидна леукемија) и стомакот.

Дури и ако не пушите, вдишувањето на чадот од цигарата од другите луѓе може да ја зголеми веројатноста да заболите од рак. Одбегнувајте пасивно пушење, односно вдишување на чад од цигари.

Пушењето сега е забрането во сите барови и клубови во Викторија, како и во сите затворени простории во рестораните и на работните места.

Корисни совети

- Јавете се на Quitline (Линија за откажување од пушење) на 13 78 48. Некој од советниците може да ви даде совет и да ви испрати бесплатен пакет за откажување од пушење.
- За совети и информации околу откажување од пушењето посетете го местото на Интернет quit.org.au.

Исто така, можете да го искористите и Quit Coach (Водич за откажување од пушење). Се работи за електронски водич на Интернет со совети за вашата ситуација.

- Луѓето што работат со водичи и што користат лекаства за откажување од пушење имаат најголеми шанси да се откажат.
- Вежбајте да велите 'благодарам, не пушам' кога ќе ве понудат со цигара.
- Размислувајте за себеси како за непушач.

Multilingual Cancer Information Line

(Повеќејазична информативна линија за рак)

За да разговарате со медицинска сестра од одделението за рак преку преведувач на јазик што вие ќе го изберете, следете ги следните чекори:

1. Јавете се на Translating and Interpreting Service (Преведувачка и толкувачка Служба) на 13 14 50, од понеделник до петок, од 9ч наутро до 5ч попладне.
2. Кажете го јазикот што ви треба.
3. Почекајте на линија да ве поврзат со преведувач (тоа може да потрае до 3 минути)
4. Побарајте од преведувачот да се јави на Cancer Council Victoria (Линија за помош при викторискиот Советот за рак) на 13 11 20
5. Ќе бидете поврзани со преведувач и со медицинска сестра од одделението за рак.

За повеќе информации околу ракот на вашиот јазик, или пак за да го најдете овој информативен лист на други јазици, посетете го местото на Интернет www.cancervic.org.au/languages.

Последни измени:
ноември 2015 год.

