

## قلل خطر بتاع سرطان عليك

- نسوان عمر بتاعو 18 لغاية 70 سنة لازم كل واحدة تعمل فحص مسحة عنق الرحم Pap test كل سنتين عشان تعرف من بدري أي تغيير ممكن يكون سبب سرطان بتاع عنق رحم.

### سرطان ده ممكن يتر عليك

ناس كتير قايلين سرطان ده حاجة بتجي لناس تانيين غيرهم. انت لازم تفهم سرطان ده ممكن برضو يتر عليك.

اكتر من ثلث وفيات (موت) من سرطان في أستراليا نحن ممكن نمنعو.

تغيير طريقة بتاع عيشة بتاعك ممكن تقلل فرص اصابتك بسرطان. ورقة معلومات ده بوربك طريقة كيف.

هسه ما في برنامج بتاع فحص بتاع سرطان بروتاتا. رجال قلقانيين من سرطان بتاع بروتاتا ديل ممكن يكلمو دكتور بتاعهم بخصوص فحوصات متوفرة. خش في موقع انترنت ده prostatehealth.org.au عشان تلقى معلومات زيادة.

### كيف تقلل فرص إصابتك بسرطان

### افحص أي تغييرات غير عادي

انت لازم تعرف حاجة طبيعية بالنسبة ليك شنو. امشي لدكتور بتاعك لو لاحظت أي تغيير غير عادي أو لو كنت قلقان من حاجة.

لاحظ حاجات دي:

- ورم أو جرح ما داير يروح.
- كحة أو بحة في صوت بتاعك ما دايرة تروح.
- وزن بتاعك نازل وما عارف سبب شنو.
- شامة أو بقعة في جلد بتاعك وشكل أو حجم أو لون بتاع شامة دي بتغير.
- تغيير في عادات بتاعك في استعمال تواليت أو في دم في براز بتاعك.

- اعمل فحوصات منتظمة بتاع سرطان
- افحص أي تغييرات غير عادي
- حافظ على وزن صحي بتاعك
- ما تشرب خمرة كتير
- خلي اكل بتاعك يكون صحي
- خليك زول نشيط
- ما تقعد في شمس كتير
- وقف تدخين (شراب سجاير)

### اعمل فحوصات منتظمة بتاع سرطان

علامات دي ما ضروري يكون عندك سرطان، لكن مهم فحص كلام ده. أي ناس في أسرة بتاعو زمان كان في عندهم سرطان، لازم يكلمو دكتور بتاعهم في موضوع ده.

في معظم أنواع بتاع سرطان، لما تعرف نوع بتاع سرطان بدري علاج عندو فرصة كبيرة بتاع نجاح.

**فحص** ده ممكن يساعدك تعرف سرطان من بدري. نحن بنوصيك ونشجعك تعمل كلام تحت ده:

**تطعيم**  
كمان مع فحص مسحة عنق الرحم Pap test ، بنات ونسوان ممكن يساعدو في منع سرطان بتاع عنق رحم لما يعملو تطعيم ضد سرطان بتاع عنق رحم. خش في موقع انترنت ده hpvaccine.org.au عشان تلقى معلومات زيادة.

- رجال ونسوان عمر بتاعو فوق 50 سنة لازم يعملو تحليل دم عشان يشوفو في دم في براز ولا ما في، كلام ده كل سنتين عشان يعرفو علامات بتاع سرطان بتاع قولون (مصران) ومستقيم.
- نسوان عمر بتاعو 50 لغاية 74 سنة لازم كل واحدة تعمل صورة بتاع ثدي عشان فحص سرطان بتاع ثدي كل سنتين.

## حافظ على وزن صحي بتاعك

خمرة ده ما بعمل حماية من أي نوع بتاع سرطان. لو داير تشرب، اشرب لكن لازم تكون عامل حسابك.

### نصائح

- ما تشرب خمرة إلا في مناسبات خاصة وتشرب شوية ما كتير.
- اشرب موية بدل خمرة.
- اخلط خمرة بتاعك مع حاجة تاني. مثلا، جرب بييرة مع عصير بتاع ليمون أو وايت واين (نبيذ ابيض) مع موية معدنية أو مسكر قوي (سبيريت) مع شراب ما مسكر فيو سعرات حرارية شوية.
- اختار شراب مسكر خفيف.

## خلي أكل بتاعك يكون صحي

أكل صحي موزون بديك طاقة زيادة وبساعدك أنو وزن بتاعك يكون صحي. ممكن برضو يقلل خطر سرطان عليك.

فواكه وخضروات سعرات حرارية بتاعو شوية وفيو دهون شوية. فيو غذا كتير. كلام ده بخليو جزء مهم في اكل يومي بتاعنا.

لمن تاكل لحم أحمر كتير (خاصة لحم مصنع) كده انت بتخلي فرصة بتاع سرطان قولون (مصران) ومستقيم فرصة كبير.

### نصائح

- أكل 5 مقادير بتاع خضار ومقاديرين بتاع فواكه كل يوم.
- حجم بتاع مقدار بكون قدر قبضة يد بتاعك.
- اختار خبز بتاع حبة كاملة واختار حبوب نباتية مجففة (سيريال)
- اكل لحم أحمر ثلاثة لأربعة مرات بس في الأسبوع. كل وجبة تكون قدر قبضة يد بتاعك.
- اكل شوية من سجوك، نقائق بتاع فرانكفورت، سلامي، لحم خنزير باكون أو هام ولا ما تاكل حاجات ده نهائي.
- شوف في انترنت دليل بتاع سعرات حرارية. دليل ده بوريك مستوى بتاع ملح ودهن وسكر في اكل معلب انت بنشتر يو. استخدم دليل ده عشان تختار اكل صحي.

بحث بتاع مجلس سرطان بقول إنو لما مقاس خصر (وسط) بتاع راجل يكون اكثر من 94 سم وخصر (وسط) بتاع مَرَه يكون اكثر من 80 سم، فرصة بتاع أنواع معينة من سرطان بكون زيادة. زي سرطان بتاع قولون (مصران) ومستقيم وسرطان بتاع ثدي وسرطان بتاع مريء.

محافظة على وزن صحي ده بكون بعمل وزنة بين أكل ورياضة بتاعك.

### نصائح

- قلل اكل وشراب فيو دهون وسكر كتير.
- قلل أو وقف شراب فيو سكر وعصير بتاع فواكه وخمرة.
- لناس كبار، اختار لبن ومنتجات بتاع لبن ما فيو دهون أو فيو دهون شوية.
- انت لازم تاكل خضار كتير.
- اختار لحم ما فيهو شحوم.
- خت اكل شوية في صحن بتاعك.

## ما تشرب خمرة كتير

لو زول بشرب كمية متوسطة من خمرة بكون عندو فرصة يجيو سرطان في خشم أو حلق أو حجرة أو مريء أو كبد أو ثدي أو قولون ومستقيم بتاعو. شراب خمرة ده بكون سبب بتاع أكثر من 5000 حالة بتاع سرطان في أستراليا كل سنة. كلام كده معناو أنو واحد من كل خمسة أنفار عندو سرطان بتاع ثدي.

عشان تقلل فرص بتاع سرطان، قلل شراب خمرة. وأحسن من كلام ده كلو، ما تشرب خمرة نهائي. لو داير تشرب خمرة، اعمل كلام تحت ده:

- ما اكثر من مرتين بمقاس عادي في اليوم.
- على الأقل يكون في يوم أو يومين كل أسبوع ما تشرب فيو خمرة.

مقاس عادي ده هو:

- 285 مل بييرة (قزازه بييرة واحدة)
- 100 مل واين (نبيذ) (قزازه واين (نبيذ) واحدة صغيرة)
- 30 مل مسكر قوي (سبيريت) (مقاس واحد من سبيريت)

## خليك زول نشيط

- البس نظارات – ولازم تتأكد إنو نظارات دي حسب مواصفات بتاع أستراليا.

من شهر مايو لغاية أغسطس، لازم معظم ناس تقعد من ساعتين لثلاثة ساعات في شمس اثناء الأسبوع عشان يجيهم فيتامين د. عموماً، إنت بكون ما داير وقاية من شمس لو ما كنت قاعد بره وقت طويل، أو لَمَن يكون في ثلج أو أشعة فوق بنفسجية (UV) يكون وصل ثلاثة وزيادة. أي ناس لون بشره بتاعم أسمر شديد لازم يقعدو في شمس وكت اكثر من ناس تانيين بنسبة ثلاثة لسته مرات زيادة في الأسبوع.

### نصائح

- شوف SunSmart UV Alert في موقع انترنت ده: sunsmart.com.au أو شوف صفحة بتاع الجو (الطقس) في جريدة إنت بتقراو.
- افحص جلد بتاعك على الأقل مرة كل ثلاثة شهور عشان تشوف لو في أي تغيير في جلد بتاعك.
- امشي لدكتور بتاعك لو عندك جرح ما داير بروح أو شامة ظهرت فجأة أو بدت تكب دم، أو حجم أو سمك أو شكل أو لون بتاعو بدا يتغير.
- في ناس عليهم خطر زيادة من نقص بتاع فيتامين "د". ديل منهم ناس لون بتاعو أسمر شديد وناس ما قاعدين يقعدو في شمس أو يقعدو شوية وأطفال رضع. انت لازم تتكلم مع دكتور بتاعك لو كنت قلقان من فيتامين "د" بتاعك.
- شوف في الانترنت دليل بتاع SunSmart. دليل ده بوريك حجم بتاع أشعة (UV) في منطقة بتاعك وبوريك آخر معلومات بتاع طقس وبنصحك بخصوص حساب فيتامين "د" وكريم وقاية من شمس.
- خش موقع انترنت ده sunsmart.com.au عشان تعرف معلومات زيادة.

### وقف تخين

كلما توقف تخين (شراب سجاير) سريع، كلما زحيت منك خطر بتاع سرطان بعيد. ما فات عليك شي خالص، ممكن تبدأ هسه.

تقريباً واحد من كل خمسة وفيات (موت) من سرطان سببو شراب سجاير. اكثر من 10,000 استرالي يجيهم سرطان كل سنة بسبب شراب سجاير.

شراب سجاير ده يعمل سرطان بتاع رئة، وخشم، ونخرة، وجيوب أنفية، وحنجرة، وسرطان صندوق بتاع صوت، ومبيض، وقولون ومستقيم، وحالب، ومثانة،

نشاط بدني منتظم يقلل فرصة بتاع سرطان قولون (مصران) ومستقيم وسرطان بتاع ثدي. ممكن برضو يساعدك يكون عندك وزن صحي.

نحن بنوصيك تعمل كلام ده:

- ساعة واحدة من نشاط متوسط (مثلاً، تمشي مشي خفيف، تعوم عوم متوسط أو تسوق عجلة) أو
- 30 دقيقة رياضة قوي (مثلاً كرة قدم، اسكواش، كرة شبكة، كرة سلة، جري، سواقة عجلة سريع) في معظم الأيام.

### نصائح

- خليك نشيط دائماً قدر ما تقدر.
- امشي للدكان بكرعيك بدل ما تمشي بعربية.
- اتمشي في فترة راحة بتاعك بعد ما تتغدى.
- امشي للشغل بكرعيك أو بعجلة.
- امشي في سلم بتاع عمارة بكرعيك بدل ما تمشي بأسانسير.
- اعمل حاجة إنت بتحبو أو ممكن تعملو مع صاحبك زي تنس، عوم أو رقيبص.
- لو كنت شغال في شغل بتاع مكتب، لازم تاخذ فترة بتاع نشاط طوالي. اتحرك كثير كلما أمكن طول اليوم.
- اعتبر نشاط بدني ده فرصة ليك، ما حاجة كعبة.

## خليك زكي مع الشمس SunSmart

لازم تعمل توازن في فرص بتاع سرطان جلد مع فيتامين "د". في فكتوريا، من سبتمبر لغاية أبريل يكون متوسط بتاع أشعة فوق بنفسجية (UV) ثلاثة وأكثر. لازم تحمي نفسك من شمس. لمعظم ناس في فكتوريا، لَمَن تقعد في شمس قبل الساعة 10 الصباح وبعد الساعة ثلاثة الظهر كل يوم بكون كفاية عشان يدك فيتامين "د".

عشان تحمي نفسك من شمس لازم تعمل كلام ده:

- تلبس ملابس تحميك من شمس.
- استعمل كريم وقاية من شمس SPF30+ مقاوم للموية وواسع نطاق الوقاية لمدة 20 دقيقة قبل ما تمرق بره، وكل ساعتين بعد ترجع.
- البس طاقيّة (كسكتة) يحمي وشك وراسك ورقبتك واضنيك.
- فتش ضل تقعد فيو.

خش في موقع انترنت ده  
www.cancervic.org.au/languages عشان تلقى  
معلومات زيادة بلغة بتاعك، أو عشان تقرا ورقة بتاع  
معلومات ده بلغات تانية.

آخر تحديث: نوفمبر 2015

وكبد، وكلية، ومريء، وبنكرياس، ولسان، وعنق رحم،  
وسرطان نخاع بتاع عظم (لوكيميا) وبطن.

حتى لو كنت ما بتشرب سجائر، لمن تتنفس دخان بتاع  
سجائر ناس تانيين ممكن يعمل ليك سرطان. ابعده من  
شراب سجائر بطريقة ده (تدخين سلبي).

كل بارات ونوادي في فكتوريا ممنوع تشرب فيو  
سجائر، برضو كل مناطق مقفولة جوة مطاعم واماكن  
شغل ممنوع تشرب فيو سجائر.

## نصائح

- اضرب تلفون ده 13 78 48 بتاع Quitline (تلفون  
مساعدة عشان توقف شراب سجائر). مستشار ممكن  
يساعدك ويرسل ليك مجموعة حاجات مجان توريك  
كيف توقف شراب سجائر.
- خش موقع انترنت ده quit.org.au عشان يدوك  
نصيحة ومعلومات كيف توقف شراب سجائر. برضو  
ممكن تستعمل المدرب Quit Coach (مدرب بوريك  
كيف توقف شراب سجائر). ده مدرب موجود في  
انترنت بديك نصيحة حسب وضع بتاعك.
- ناس عملو تدريب واستعملو دوا عشان يوقفو شراب  
سجائر بكون عندهم فرصة أكثر يوقف شراب سجائر.
- لما واحد بديك سجارة قول ليو "شكرا، لكن أنا ما بشرب  
سجائر".
- فكر في نفسك كيف ممكن تكون وانت ما بتشرب  
سجائر.

## Multilingual Cancer Information

### Line

### (خط معلومات بتاع سرطان بلغات كتيرة)

عشان تتكلم مع ممرضة سرطان بواسطة مترجم بلغة بتاعك،  
تابع خطوات ده:

- 1- اضرب رقم ده 13 14 50 بتاع Translating and  
Interpreting Service (خدمة الترجمة مكتوبة وترجمة  
بكلام) شغالين من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة من الساعة 9  
الصباح لغاية الساعة 5 العصر.
- 2- قول اسم بتاع لغة إنت دايرو.
- 3- انتظر على الخط عشان يجيبك مترجم (ممكن تنتظر لغاية  
3 دقائق).
- 4- اطلب من المترجم يضرب تلفون رقم 13 11 20 بتاع  
Cancer Council (خط مساعدة بتاع مجلس سرطان).
- 5- ح تقول كلام بتاعك مع ممرضة سرطان بواسطة  
المترجم.

