

Smanjite opasnost od dobijanja raka

I Vi možete oboljeti od raka

Mnogi ljudi misle da je rak nešto što se događa nekom drugom. Važno je da shvatite da rak može i Vas zadesiti.

Više od jedne trećine smrtnih slučajeva od raka u Australiji se može spriječiti.

Uvođenje promjena u način života koji vodite može pomoći da se smanje izgledi da dobijete rak. Ova informativna stranica (fact sheet) pokazuje Vam kako.

Kako da umanjite izgleda da dobijete rak

- Radite redovno testove za otkrivanje raka
- Provjeravajte ima li neuobičajenih promjena
- Održavajte zdravu tjelesnu težinu
- Ograničite alkohol
- Prehranjujte se zdravo
- Budite fizički aktivni
- Izbjegavajte dug boravak na suncu
- Prestanite pušiti

Radite redovne testove za otkrivanje raka

Za većinu vrsta raka može se reći da, ako se rano otkrije, liječenje ima veće izgleda na uspjeh.

Provjeravanje može pomoći da se rak otkrije rano. Mi preporučujemo i podstičemo:

- muškarce i žene starije od 50 godina da rade test otkrivanja prisustva krvi u stolici (faecal occult blood test (FOBT), svake dvije godine, da provjere ima li znakova **raka debelog crijeva**.

- Žene starosti od 50 do 74 godina da urade mamografiju za otkrivanje **raka dojke** svake dvoje godine.
- Žene starosti od 18 do 70 godina da urade Pap test svake dvije godine za otkrivanje ranih promjena koje mogu dovesti do raka **grlića materice**.

Trenutno ne postoji program za provjeru **raka prostate**. Muškarci koje brine mogućnost raka prostate mogu razgovarati sa svojim doktorom o raspoloživim testovima. Pogledajte web-stranicu prostatehealth.org.au za dodatne informacije.

Provjeravajte neuobičajene promjene

Važno je da znate šta je za Vaš organizam normalno. Otiđite doktoru ako primijetite neke neobične promjene ili ako Vas nešto zabrinjava.

Obratite pažnju na:

- čvorove ili rane koje ne zarastaju
- kašalj ili promuklost koji ne prolaze
- gubitak tjelesne težine kojem ne znate uzrok
- mladež ili fleku na koži koja mijenja oblik, veličinu ili boju
- promjene u uobičajenom odlasku u zahod ili krv u stolici.

Ovi znakovi ne moraju značiti da imate rak, ali je važno da se provjere. Osobe sa istorijom raka u porodici treba da razgovaraju sa doktorom o riziku kojem su izložene.

Vakcinisanje

Uz obavljanje redovnog Pap testa, djevojke i žene mogu pomoći spriječiti rak grlića materice ako prime vakcinu protiv raka grlića materice.

Pogledajte web-stranicu hpcancervaccine.org.au za dodatne informacije.

Održavajte zdravu tjelesnu težinu

Istraživanje koje je proveo Cancer Council pokazuje da ako je obim struka veći od 94 cm kod muškaraca i od 80cm kod žena, onda je mogućnost dobivanja nekih vrsta raka veća. Ovdje se misli na rak debelog crijeva, dojke i jednjaka.

Održavanje zdrave tjelesne težine znači postizanje ravnoteže između onog što jedete i onog koliko vježbate.

Savjeti

- Smanjite unošenje hrane i pića koji imaju puno masnoća i šećera.
- Ograničite ili izbjegavajte šećerom zaslađene bezalkoholne napitke, voćne sokove i alkohol.
- Savjet odraslima: izaberite nemasno mlijeko i mliječne proizvode ili one sa malo masnoće.
- Jedite više povrća.
- Odaberite nemasno meso.
- Na tanjir stavite manje hrane.

Ograničite pijenje alkohola

Čak i umjerene količine alkohola povećavaju izgled na dobijanje raka usta, ždrijela, grkljana, jednjaka, jetre, dojke i debelog crijeva. Pijenje alkohola je povezano sa više od 5.000 slučajeva oboljenja od raka u Australiji svake godine. U ovo je uključen i jedan od pet slučajeva raka dojke.

Da smanjite svoje izgled na dobijanje raka, ograničite pijenje alkohola. Još je bolje da ga posve izbjegnute. Ako izaberete da pijete alkohol, onda Vam savjetujemo:

- Ne više od dva standardna pića dnevno.
- Najmanje jedan ili dva dana u sedmici bez alkohola.

Jedno standardno piće je:

- 285ml piva (jedna čaša piva)
- 100ml vina (jedna mala čaša vina)

- 30 ml nekog žestokog pića (jedna mjerica žestokog pića).

Alkohol ne zaštićuje ni od jedne vrste raka. Ako je Vaš izbor da pijete, onda pijte razumno.

Savjeti

- Ograničite alkohol samo na specijalne prilike.
- Rađe pijte vodu nego alkohol.
- Razrijedite svoje piće. Na primjer, probajte pivo sa limunadom, bijelo vino sa mineralnom vodom ili žestoko piće sa niskokaloričnim bezalkoholnim pićem.
- Odaberite pića sa malim procentom alkohola.

Jedite zdravu hranu

Zdrava, uravnotežena ishrana daje vam više energije i pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine. Ona takođe može umanjiti opasnost od dobijanja raka.

Voće i povrće sadrže malo masnoća i kalorija. Puni su hranjivih materija. Zbog ovoga su važan dio svakodnevnice ishrane.

Puno crvenog mesa u ishrani (naročito mesnih proizvoda) doprinosi povećanju izgleda na dobijanje raka debelog crijeva.

Savjeti

- Jedite pet porcija povrća i dvije porcije voća svaki dan. Jedna porcija je otprilike onoliko koliko Vam stane u šaku.
- Odaberite hljeb i žitarice od integralnog zrna.
- Jedite crveno meso samo tri do četiri puta sedmično. Jedna porcija je odoka onoliko mesa koliko pokriva Vaš dlan.
- Ograničite ili izbjegavajte u ishrani kobasice, viršle, salame, slaninu i šunku.
- Sa interneta preuzmite besplatnu aplikaciju Traffic Light Food Tracker koja pokazuje količinu soli, masnoća i šećera u pakovanoj hrani koju kupujete. Koristite je da nađete zdraviju hranu.

Budite fizički aktivni

Redovna fizička aktivnost smanjuje izgleda na dobijanje raka debelog crijeva i raka dojke. Ona Vam takođe pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine.

Predlažemo:

- Jedan sat umjerene aktivnosti (na primjer brzog hodanja, umjerenog plivanja ili vožnje bicikla) ILI
- 30 minuta žustre aktivnosti (na primjer fudbala, skvoša, odbojke, košarke, džogiranja i brze vožnje bicikla, koliko više dana možete.
- Budite aktivni na sve načine na koje možete biti.
- Hodajte umjesto da se vozite do prodavnice.
- Hodajte za vrijeme pauze za ručak.
- Idite pješke ili biciklom na posao.
- Penjite se uz stepenice umjesto da idete liftom ili pokretnim stepenicama.
- Radite nešto u čemu uživate ili što možete raditi sa prijateljem, kao tenis, plivanje, ples.
- Ako radite posao koji zahtijeva sjedenje, pravite redovne aktivne prekide. Krećite se tokom dana što više možete.
- Aktivnost posmatrajte kao dobru priliku a ne kao opterećenje.

Pametno na suncu

Važno je da izbalansirate opasnost od dobijanja raka kože i stvaranja dovoljno D vitamina u organizmu. U Viktoriji je od septembra do aprila prosječan nivo ultraljubičastog zračenja (UV) obično tri i iznad tri. To zahtijeva zaštitu od sunca. Za većinu stanovnika Viktorije nekoliko minuta na suncu prije 10 ujutro i poslije 3 poslije podne svakog dana je dovoljno za stvaranje D vitamina.

Da se zaštitite od sunca:

- Nosite odjeću koja štiti od sunca.

- Mažite zaštitnu kremu SPF30+ širokog spektra i vodootporna 20 minuta prije izlaska, i ponavljajte svaka dva sata
- Nosite šešir koji štiti lice, glavu, vrat i uši.
- Tražite hladovinu.
- Nosite sunčane naočare – osigurajte da zadovoljavaju australski standard.

Od maja do avgusta većini ljudi je potrebno da zbog D vitamina na suncu provode od dva do tri sata tokom sedmice. Generalno, nije Vam potrebna zaštita od sunca ako niste dugo napolju, na snijegu i ako UV nije dostiglo tri ili preko tri. Osobama sa prirodno vrlo tamnom kožom potrebno je od tri do šest puta više sunca od ove količine.

- Pogledajte SunSmart UV upozorenje na sunsmart.com.au, ili stranicu sa vremenskom prognozom u novinama.
- Pregledajte sve promjene na svojoj koži najmanje jednom u tri mjeseca.
- Otiđite doktoru ako imate ranicu koja ne zarasta, mladež koji se iznenada pojavio ili počeo da krvari ili mladež koji je promijenio veličinu, debljinu, oblik ili boju.
- Neki ljudi su izloženi većoj opasnosti od nedostatka vitamina D. Među njih spadaju oni sa prirodno veoma tamnom kožom, oni koji su ili malo ili nikako izloženi suncu i neka dojenčad. Razgovarajte sa doktorom ako ste zabrinuti zbog vitamina D.
- Preuzmite sa interneta besplatnu aplikaciju SunSmart. Ona pokazuje količinu UV zračenja u Vašem kraju, najnovije informacije o vremenu, savjet za vitamin D i mjeru zaštitne kreme za sunce.

Pogledajte web-stranicu sunsmart.com.au za detaljnije informacije.

Prestanite pušiti

Što prije prestanete pušiti tim prije prekidate opasnost od dobijanja raka. Nikada nije prekasno prestati.

Otprilike jedan od pet smrtnih slučajeva od raka je zbog pušenja. Više od 10.000 Australijanaca svake godine dobije rak povezan sa pušenjem.

Pušenje uzrokuje rak pluća, usta, nosa, nosnih sinusa, grla, glasnica, jajnika, debelog crijeva, mokraćnih kanala, mjehura, jetre, bubrega, jednjaka, gušterače, jezika, grlića materice, koštane srži (myeloid leukaemia) i želuca.

Čak i ako sami ne pušite, udisanje dima iz tuđe cigarete može povećati izgleda da Vi dobijete rak. Izbjegavajte pušenje duhana iz druge ruke'.

U svim barovima i klubovima u Viktoriji sada je zabranjeno pušenje, isto kao i u zatvorenim prostorijama restorana i na radnim mjestima.

Savjeti

- Nazovite Quitline na 13 78 48. Savjetnik može pomoći savjetom i poslati Vam besplatan materijal za prestanak pušenja.
- Pogledajte web.stranicu quit.org.au za savjet i informaciju u vezi prestajanja pušenja. Možete takođe koristiti Quit Coach (trener za prestanak). Ovo je internet trener sa savjetom za Vašu situaciju. Osobe koje uzmu trenera i koriste lijekove za prestanak, imaju najbolje izgleda da prekinu pušiti.
- Vježbajte frazu 'hvala, ne pušim' u slučaju da Vam ponude cigaretu.
- Mislite o sebi kao o nepušaču.

Multilingual Cancer Information Line (Višejezična informativna linija za rak)

Da razgovarate sa medicinskom sestrom za rak na Vašem jeziku, slijedite ove korake:

1. Nazovite Translating and Interpreting Service (Službu za prevođenje) na 13 14 50, od ponedjeljka do petka, od 9:00 do 17:00 sati.
2. Recite koji jezik Vam treba.
3. Čekajte na liniji dok se javi prevodilac (može potrajati do 3 minute).
4. Tražite od prevodioca da Vas poveže sa Cancer Council (Linija pomoći za rak) na 13 11 20.
5. Biti ćete na vezi sa prevodiocem i medicinskom sestrom za rak.

Pogledajte www.cancervic.org.au/languages za detaljnije informacije o raku na svom jeziku ili ovaj informativni list na drugim jezicima.

Obnovljeno: juni 2015

