

Naqqas ir-riskju tiegħek tal-kanċer

Il-kanċer jista' jaffettwak

Ħafna nies jaħsbu li l-kanċer huwa xi ħaġa li tiġri lil xi ħaddieħor. Huwa importanti li tifhem li l-kanċer jista' jaffettwak.

Aktar minn terz tal-imwiet bil-kanċer fl-Awstralja jista' jkun preventiv.

Meta tagħmel bidliet fil-mod tal-ħajja tiegħek tista' tgħin tnaqqas iċ-ċansijiet li jkollok kanċer. Din il-karta ta' informazzjoni turik kif.

Kif tnaqqas iċ-ċansijiet li jkollok kanċer.

- Agħmel testijiet regolari għal skrinjar tal-kanċer
- Iċċekkja għal bidliet li ma jkunux tas-soltu
- Żomm piż tajjeb għas-saħħa
- Illimita l-alkoħol
- Kul skont dieta tajba għas-saħħa
- Żomm fiżikament attiv/a
- Evita ħin żejjed fix-xemx
- Ieqaf mit-tipjip

Agħmel testijiet regolari għal skrinjar tal-kanċer

Għall-biċċa l-kbira tat-tipi ta' kanċers, meta ssib il-kanċer kmieni jfisser li l-kura jkollha ċans aħjar li tirnexxi.

L-iskrinjar jista' jgħin li issib il-kanċer kmieni. Aħna nirrakomandaw u ninkoraġġixxu:

- Irġiel u nisa 'il fuq minn 50 sena jagħmlu faecal occult blood test (FOBT) kull sentejn biex jiċċekkjaw għal sinjali ta' **kanċer tal-musrana**.

- Nisa bejn l-età ta' 50 u 74 sena jagħmlu mammogram għal **kanċer tas-sider** kull sentejn.
- Nisa bejn l-età ta' 18 u 70 sena jagħmlu Pap test kull sentejn biex isbu bidliet kmieni li jistgħu jwasslu għal **kanċer ċervikali**.

Bħalissa m'hemmx programm għal skrinjar tal-**kanċer tal-prostata**. Irġiel li jkunu mħassba dwar kanċer tal-prostata jistgħu jkellmu lit-tabib tagħhom dwar it-testijiet li jistgħu jagħmlu. Żur il-websajt prostatehealth.org.au għal aktar informazzjoni.

Iċċekkja għal bidliet li ma jkunux tas-soltu

Huwa importanti li tkun taf x'inhu normali għalik. Ara lit-tabib tiegħek jekk tinnota xi bidliet mhux tas-soltu jew ikollok xi ħaġa tinwketak.

Innota:

- għoqod jew ġrieħi li ma jfiqix
- sogħla jew ħanqa li ma tmurx
- telf ta' piż li ma tkunx taf għaliex
- mola jew marka fil-ġilda li tibdel il-forma, daqs jew kulur
- bidliet min-normal meta tipporga jew demm meta tgħaddi l-ipporgar.

Dawn is-sinjali ma jfissrux neċessarjament li inti għandek kanċer, imma huwa importanti li tiċċekkjahom. Nies li għandhom passat ta' kanċer fil-familja għandhom ikellmu lit-tabib tagħhom dwar ir-riskju tagħhom.

Tilqim

Minbarra li jagħmlu Pap tests regolari, il-bniet u n-nisa jistgħu jgħinu fil-prevenzjoni tal-kanċer ċervikali billi jitlaqqmu bil-vaċċin għal kanċer ċervikali.

Żur il-websajt hpvaccine.org.au għal aktar informazzjoni.

Żomm piż tajjeb għas-saħħa

Riċerka tal-Cancer Council turi li meta l-qadd tiegħek ikun aktar minn 94cm għall-irġiel u 80cm għan-nisa, iċ-ċans li tiżviluppa xi tip ta' kanċer ikun ogħla. Dawn jinkludu, kanċers tal-musrana, tas-sider u tal-esofagu.

Biex iżżomm piż tajjeb għas-saħħa għandek iżżomm bilanċ bejn dak li tiekol, u kemm tagħmel eżerċizzju.

Pariri

- Naqqas l-ikel u x-xorb li jkollhom ammont kbir ta' xaħam u zokkor.
- Illimita, jew evita, xorb ħafif li jkun ħelu biz-zokkor, meraq tal-frott u alkoħol.
- Għall-kbar, agħzlu ħalib u prodotti tal-ħalib bla xaħam jew b'nuqqas ta' xaħam.
- Kul aktar ħaxix tal-borma.
- Agħzel laħam bla xaħam.
- Poġġi anqas ikel fuq il-platt tiegħek.

Illimita l-alkoħol

Anke ammonti moderati ta' alkoħol joħolqu ċansijiet li tiżviluppa kanċers tal-ħalq, tal-faringi, tal-laringi, tal-esofagu, tal-fwied, tas-sider u tan-naħa ta' fuq tal-musrana. Ix-xorb alkoħoliku għandu konnessjoni m'aktar minn 5,000 każ tal-kanċer fl-Awstralja kull sena. Dan jinkludi wieħed minn kull ħames kanċers tas-sider.

Biex tnaqqas iċ-ċansijiet tiegħek li jkollok kanċer illimita x-xorb alkoħoliku. Ikun aħjar li tevitaħ għal kollox. Jekk tagħzel li tixrob l-alkoħol, aħna nirrakomandaw:

- mhux aktar minn żewġ xarbiet standard kuljum
- tal-anqas ġurnata jew tnejn kull ġimgħa ħielsa mill-alkoħol.

Xarba standard hija:

- 285ml ta' birra (tazza waħda ta' birra)

- 100ml ta' nbid (tazza waħda żgħira ta' nbid)
- 30ml ta' spirti (grockk wieħed ta' spirtu).

L-alkoħol ma jiproteġix kontra xi tip ta' kanċer. Jekk tagħzel li tixrob, ixrob b'responsabilità.

Pariri

- Illimita l-alkoħol għal okkażjonijiet speċjali.
- Ixrob l-ilma minflok l-alkoħol.
- Naqqas il-qawwa tax-xorb tiegħek. Pereżempju, ipprova birra u luminata, inbid abjad u ilma minerali, jew spirti u xorb ħafif b'kaloriji baxxi.
- Agħzel xorb b'alkoħol baxx.

Kul skont dieta tajba għas-saħħa

Dieta tajba għas-saħħa u bbilanċjata tagħtik aktar enerġija u tgħinek biex ikollok piż tajjeb għas-saħħa. Tista' tnaqqas ukoll ir-riskju ta' kanċer.

Frott u ħaxix tal-borma huma baxxi fix-xaħam u l-kaloriji. Mimlija nutrijenti. Dan jagħmilhom parti importanti tad-dieta tagħna ta' kuljum.

L-ikel ta' ħafna laħam aħmar (partikularment, laħam ipproċessat, iżid aktar iċ-ċans li jkollok kanċer tal-musrana.

Pariri

- Kul ħames porzjonijiet ta' ħaxix tal-borma u żewġ porzjonijiet ta' frott kuljum. Daqs ta' porzjon huwa madwar mimli id.
- Agħzel ħobż u ċereali wholegrain (mill-qamħ sħiħ).
- Kul laħam aħmar minn tliet darbiet sa erba' darbiet fil-ġimgħa biss. Porzjon wieħed għandu bejn wieħed u ieħor joqgħod fuq il-pala t'idek.
- Illimita jew evita l-ikel ta' zalzett, frankfurt, salami, bejkin u perżut.
- Niżżel b'xejn it-Traffic Light Food Tracker app. Jurik il-livelli ta' melħ, xaħam u zokkar fl-ikel ippakkjat li tixtri. Użah biex tagħzel ikel aktar tajjeb għas-saħħa.

Kun fiżikament attiv/a

Attività fiżika regolari tnaqqas iċ-ċansijiet li tiżviluppa kanċers tal-musrana u tas-sider. Tista' tgħinek ukoll li jkollok piż tajjeb għas-saħħa.

Aħna nirrakomandaw:

- Siegħa ta' attività moderata (pereżempju mixi b'pass ħafif, għawm jew sewqan tar-rota b'veloċità medja) *JEW*
- 30 minuta ta' attività vigoruża (pereżempju futbol, squash, netball, basketball, jogging u sewqan tar-rota b'rittmu mgħaġġel) fil-biċċa l-kbira tal-granet.

Pariri

- Kun attiv/a kemm jista' jkun possibbli.
- Imxi minflok issuq għall-ħwienet.
- Imxi fil-brejks tal-ikel tiegħek f'nofs in-nhar.
- Imxi jew suq ir-rota għax-xogħol.
- Itla' t-taraġ, minflok tuża l-lift jew escalator.
- Agħmel xi ħaġa li tiegħu pjaċir biha jew li tista' tagħmel ma' ħabib/a, bħal tennis, għawm jew żfin.
- Jekk għandek xogħol li jinvolvi li toqgħod bil-qegħda, hu brejks ta' attività regolari. Tħarrek kemm jista' jkun possibbli matul il-ġurnata.
- Qis l-attività bħala opportunità, mhux bħala inkonvenjenza.

Kun SunSmart (Attent/a mix-Xemx)

Huwa importanti li tibbilancja ċ-ċansijiet li tiżviluppa kanċer tal-ġilda, ma' li jkollok biżżejjed vitamin D. F'Victoria, minn Settembru sa April, il-livelli medji tal-ultravjola (UV) ikunu ġeneralment tlieta jew aktar. Il-protezzjoni mix-xemx hija meħtieġa. Għall-biċċa l-kbira tan-nies f'Victoria, ftit minuti fix-xemx qabel l-10am u wara t-3pm kuljum ikunu biżżejjed biex jgħinuk bil-vitamina D.

Biex tiproteġi lilek innifsek mix-xemx:

- Ilbes ħwejjeg li jiproteġuk mix-xemx.
- Uża krema li tiproteġik mix-xemx SPF30+ broad-spectrum li tirreżisti l-ilma 20 minuta qabel toħroġ barra, u kull satgħejn wara.
- Ilbes kappell li jiproteġilek wiċċek, rasek, għonqok u widnejk.

- Fittex id-dell.
- Ilbes in-nuċċali tax-xemx – kun żgur li jissodisfa l-istandard Awstraljan.

Minn Mejju sa Awwissu, il-biċċa l-kbira tan-nies ikollhom bżonn minn satgħejn sa tliet sigħat fix-xemx, f'medda ta' ġimgħa, għall-vitamina D. Ġeneralment, ma jkollokx bżonn protezzjoni mix-xemx jekk ma tkunx barra għal żmien twil, fuq is-silġ jew l-UV tilħaq tlieta u aktar. Nies b'ġilda naturalment skura ħafna jkollhom bżonn minn tlieta sa sitt darbiet dawn l-ammonti ta' xemx.

Pariri

- Iċċekkja s-SunSmart UV Alert f' sunsmart.com.au, jew il-paġna tat-temp fil-gazzetta tiegħek.
- Iċċekkja l-ġilda tiegħek tal-anqas kull tlett xhur għal kull bidliet fil-ġilda.
- Ara lit-tabib tiegħek jekk ikollok xi ġerħa li ma tfieq, jew mola li dehret f'daqqa jew bdiet iddemmi, jew waħda li biddlet id-daqs tagħna, il-ħxuna, il-forma jew il-kulur.
- Xi nies ikunu f'aktar riskju ta' vitamin D baxxa. Dawn jinkludu lil dawk b'ġilda naturalment skura ħafna, nies li joqogħdu ftit fix-xemx jew xejn u xi trabi li jitreddgħu. Tkellem mat-tabib tiegħek jekk tkun imħasseb/imħassba dwar il-vitamina D tiegħek.
- Nizzel b'xejn is-SunSmart app. Dan juri l-ammont ta' UV fl-inħawi fejn toqgħod, aġġornament tal-informazzjoni tat-temp, pariri dwar vitamina D u calculator ta' krema għal kontra x-xemx.

Żur il-websajt sunsmart.com.au għal aktar informazzjoni.

Ieqaf mit-tipjip

Aktar ma tieqaf mit-tipjip kmieni, aktar tnaqqas ir-riskju tiegħek ta' kanċer. Qatt m'hu tard wisq.

Madwar waħda minn kull ħames imwiet mill-kanċer hija kaġun tat-tipjip. Aktar minn 10,000 Awstraljan ikollu kanċer relatat mat-tipjip kull sena.

It-tipjip jikkaġuna kanċer fil-pulmum, il-ħalq, l-imnieħer, s-sinus nasali, il-ġerżuma, il-laringi, l-ovarju, il-musrana, l-ureteru, il-bużżieqa tal-awrina, il-fwied, il-kliewi, l-esofagu, il-pankreas, l-ilsien, l-għonq tal-utru, il-mudullum tal-għadam (lewkimja majelod) u l-istonku.

Anke jekk ma tpejjipx, meta tibra d-duħħan ta' sigaretti ta' oħrajn jista' jżid iċ-ċansijiet tiegħek li jkollok kanċer. Evita duħħan minn tipjip ta' ħaddieħor.

Il-bars u l-klubbs kollha f'Victoria issa huma ħielsa mit-tipjip, l-istess bħall-inħawi fil-maġħluq ta' restoranti u postijiet tax-xogħol.

Pariri

- Ċempel il-Quitline fuq 13 78 48. Konsulent ikun jista' jgħinek b'pariri u jibgħatlek Quit pack (pakkett b'informazzjoni dwar kif taqta' t-tipjip) b'xejn.
- Żur il-websajt quit.org.au għal pariri u informazzjoni dwar kif tieqaf mit-tipjip. Tista' tuża wkoll il-Quit Coach (Kowċ biex jgħinek Tieqaf mit-Tipjip). Dan hu kowċ fuq l-Internet b'pariri għas-sitwazzjoni tiegħek.
- Nies li jkollhom kowċing u jużaw medikazzjonijiet biex jieqfu mit-tipjip għandhom l-aħjar ċans li jieqfu mit-tipjip.
- Ippraktika għid, 'grazzi, imma ma npejjipx' fil-każ li tkun offrut/a sigarett.
- Qis lilek innifsek bħala persuna li ma tpejjipx.

Multilingual Cancer Information Line

(Linja ta' Tagħrif Multilingwali dwar il-Kanċer)

Biex titkellem ma' ners tal-kura tal-kanċer b'interpretu fil-lingwa preferuta tiegħek, segwi dawn il-passi:

1. Ċempel it-Translating and Interpreting Service (Servizz tat-Traduzzjoni u tal-Interpretu) fuq 13 14 50, mit-Tnejn sal-Ġimgħa, mid-9am sal-5pm.
2. Semmi l-lingwa li għandek bżonn.
3. Stenna fuq il-linja għal interpretu (jista' jieħu sa 3 minuti).
4. Itlob lill-interpretu biex jikkuntattja l-Cancer Council (il-Linja Telefonika tal-Għajnuna tal-Kunsill tal-Kanċer) fuq 13 11 20.
5. Tkun ikkonnettjat/a mal-interpretu u ners tal-kura tal-kanċer.

Żur www.cancervic.org.au/languages għal aktar informazzjoni dwar il-kanċer fil-lingwa tiegħek, jew għal din il-karta ta' informazzjoni f'lingwi oħra.

L-aħħar aġġornament: Ġunju 2015

