

Zmniejsz ryzyko zachorowania na raka

Możesz zachorować na raka

Wiele ludzi myśli, że rak, jest czymś, co przydarza się komuś innemu. Ważne jest wiedzieć, że i Ciebie rak może zaatakować.

Ponad jednej trzeciej zgonów spowodowanych rakiem w Australii można zapobiec.

Wprowadzając zmiany w sposobie życia, można pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Niniejsza ulotka informacyjna wyjaśnia, jak.

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka

- Rób regularne badania przesiewowe na raka
- Wyjaśniaj niezwykle zmiany
- Zachowuj zdrową wagę
- Ogranicz alkohol
- Przestrzegaj zdrowej diety
- Bądź fizycznie aktywny
- Unikaj zbyt długiego przebywania na słońcu
- Rzuć palenie

Rób regularne badania przesiewowe na raka

W większości rodzajów raka, wczesne jego wykrycie oznacza, że leczenie ma większą szansę powodzenia.

Badanie przesiewowe może pomóc wcześniej wykryć raka. Zalecamy i zachęcamy, by:

- mężczyźni i kobiety, po ukończeniu 50 lat, co dwa lata robili test na krew utajoną w kale (FOBT) w celu wykrycia oznak **raka jelita**.

- kobiety w wieku od 50 do 74 lat miały co dwa lata robioną mammografię pozwalającą na wykrycie **raka piersi**
- kobiety w wieku od 18 do 70 miały co dwa lata robiony wymaz z pochwy w celu wykrycia wczesnych zmian, które mogą doprowadzić do **raka szyjki macicy**.

Nie ma obecnie programu na wykrywanie **raka prostaty**. Mężczyźni, którzy niepokoją się możliwością raka prostaty, mogą porozmawiać ze swoim lekarzem na temat dostępnych testów. Odwiedź stronę prostatehealth.org.au po więcej informacji.

Wyjaśniaj niezwykle zmiany

Jest ważne, żeby wiedzieć, co jest dla Ciebie normalne. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli zauważysz jakieś niezwykle zmiany lub coś Cię zaniepokoi.

Zwracaj uwagę na:

- guzki lub rany, które się nie goją
- kaszel lub chrypkę, które nie przechodzą
- utratę wagi, której nie możesz wyjaśnić
- pieprzyk lub plamkę na skórze, która zmienia kształt, rozmiar lub kolor
- zmiany w swoich zwyczajach wypróżniania się lub krew w kale.

Znaki te niekoniecznie muszą oznaczać, że masz raka, ale ważne jest, żeby je wyjaśnić. Osoby z historią raka w rodzinie, powinny porozmawiać ze swoim lekarzem na temat grożącego im ryzyka.

Szczepienia ochronne

Niezależnie od wymazów z pochwy, dziewczęta i kobiety mogą zapobiec rakowi szyjki macicy szczepiąc się przeciwko rakowi szyjki.

Odwiedź stronę internetową hpvaccine.org.au po więcej informacji.

Zachowuj zdrową wagę

Badania prowadzone przez Instytut Raka wskazują, że kiedy obwód w pasie przekroczy 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet, możliwość zachorowania na pewne typy raka jest wyższa. Należą do nich rak jelita, piersi i przełyku.

Zachowywanie zdrowej wagi polega na osiągnięciu równowagi pomiędzy tym, co jesz i ile zażywasz ruchu.

Wskazówki

- Zmniejsz posiłki i napoje o dużej zawartości tłuszczu i cukru.
- Ogranicz lub unikaj słodzonych cukrem napojów orzeźwiających, soków owocowych i alkoholu.
- Dla osób dorosłych wybieraj nisko- lub beztłuszczowe mleko i produkty mleczne.
- Spożywaj więcej warzyw.
- Wybieraj chude mięso.
- Nakładaj mniej jedzenia na talerz.

Ogranicz alkohol

Nawet umiarkowane ilości alkoholu mogą zwiększyć ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, wątroby, piersi i jelita. Picie alkoholu wiąże się każdego roku z ponad 5.000 przypadków raka w Australii, w tym jednego na pięć przypadków raka piersi.

By zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka, ogranicz picie alkoholu. Jeszcze lepiej jest unikać go całkowicie. Jeśli zdecydujesz się na picie alkoholu, zalecamy:

- nie więcej niż dwa standardowe drinki dziennie
- co najmniej jeden lub dwa dni w tygodniu bez alkoholu.

Jeden standardowy drink oznacza:

- 285 ml piwa (jedną szklanekę piwa)

- 100 ml wina (jedną małą szklanekę wina)
- 30 ml of alkoholu wysokoprocentowego (jedną miarkę wysokoprocentowego alkoholu).

Alkohol nie chroni przed jakimkolwiek rodzajem raka. Jeśli decydujesz się pić – pij w sposób odpowiedzialny.

Wskazówki

- Ogranicz alkohol do specjalnych okazji.
- Pij wodę zamiast alkoholu.
- Rozcieńczaj drinki. Na przykład, spróbuj pić piwo z lemoniadą, białe wino z wodą mineralną lub alkohol wysokoprocentowy z niskokalorycznymi napojami orzeźwiającymi.
- Wybieraj niskoalkoholowe drinki.

Przestrzegaj zdrowej diety

Zdrowa, zrównoważona dieta daje ci więcej energii i pomaga zachować zdrową wagę. Może również zmniejszyć ryzyko raka.

Owoce i warzywa zawierają mało tłuszczu i kalorii. Są pełne substancji odżywczych. Są dzięki temu ważną częścią naszej codziennej diety.

Jedzenie dużych ilości czerwonego mięsa (a w szczególności przetworzonego mięsa), zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelit.

Wskazówki

- Jedz pięć porcji warzyw i dwie porcje owoców każdego dnia. Porcja oznacza w przybliżeniu pojemność dłoni.
- Wybieraj pełnoziarniste pieczywo i płatki zbożowe.
- Jedz czerwone mięso jedynie trzy do czterech razy w tygodniu. Jedna porcja powinna się mniej więcej zmieścić w twojej dłoni.
- Ogranicz lub unikaj jedzenia kielbas, parówek, salami, bekonu i szynki.
- Ściągnij bezpłatnie z Internetu Traffic Light Food Tracker app. Pokazuje on poziom soli, tłuszczu i cukru w paczkowanych towarach żywnościowych, które kupujesz. Korzystaj z niego, by wybierać zdrowsze jedzenie.

Bądź fizycznie aktywny

Regularne zajęcia fizyczne zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita i piersi. Mogą ci również pomóc osiągnąć zdrową wagę.

Zalecamy:

- jedną godzinę umiarkowanych zajęć (np. szybki spacer, w średnim tempie, pływanie lub jazdę na rowerze), *ALBO*
- 30 minut energicznych zajęć (jak np. futbol, squash, netball, koszykówka, bieganie i szybka jazda na rowerze) w większość dni.

Wskazówki

- Bądź aktywny na możliwie wiele sposobów.
- Chodź pieszo, zamiast jeździć samochodem do sklepów.
- Chodź w czasie przerw na lunch.
- Chodź pieszo lub dojeżdżaj na rowerze do pracy.
- Wchodź po schodach zamiast korzystać z windy.
- Uprawiaj coś, co lubisz lub możesz robić z innymi jak np. grę w tenisa, pływanie lub taniec.
- Jeżeli masz pracę, która wiąże się z siedzeniem, rób regularne przerwy na ruch. Ruszaj się jak najwięcej w ciągu dnia.
- Traktuj ruch, jako sposobność, a nie niewygodę.

Miej rozsądne podejście do słońca

Ważne jest wyważyć ryzyko nabawienia się raka skóry z zapewnieniem sobie wystarczającej ilości witaminy D. W Wiktorii, od września do kwietnia, średni poziom UV wynosi na ogół trzy lub więcej. Wymagana jest wtedy ochrona przed słońcem. Dla większości mieszkańców Wiktorii, przebywanie na słońcu przez kilka minut dziennie do godziny 10.00 i po godzinie 15.00 wystarcza, by zapewnić witaminę D.

By uchronić się przed słońcem:

- noś ubranie, które chroni cię od słońca
- smaruj się przeciwsłonecznym, wodoodpornym filtrem SPF30+ o szerokim spektrum 20 minut przed wyjściem na zewnątrz, a następnie – co dwie godziny
- noś kapelusz, który chroni ci twarz, głowę, szyję i uszy
- szukaj cienia
- noś okulary słoneczne i upewnij się, że spełniają one australijskie standardy.

Od maja do sierpnia większość ludzi potrzebuje dwóch do trzech godzin przebywania na słońcu w ciągu tygodnia, w celu otrzymania witaminy D. Generalnie, nie potrzebujesz ochrony przed słońcem, chyba, że przebywasz przez długi czas na zewnątrz, na śniegu lub, jeśli UV osiąga poziom trzy lub więcej. Ludzie o naturalnie bardzo ciemnej skórze potrzebują trzy do sześciu razy większej ilości słońca.

Wskazówki

- Poszukaj SunSmart UV Alert na stronie sunsmart.com.au, lub zaglądaj na stronę z prognozą pogodową w gazecie.
- Sprawdzaj skórę co najmniej raz na trzy miesiące, czy nie ma zmian skórnych.
- Udaj się do lekarza, jeśli masz wyprysk, który się nie goi, pieprzyk, który się nagle pojawił lub zaczął krwawić, lub też zmienił rozmiar, grubość, kształt lub kolor.
- Niektórym ludziom grozi większe ryzyko niedoboru witaminy D, niż innym. Należą do nich osoby ciemnoskóre, ludzie, którzy mało lub wcale nie przebywają na słońcu, oraz niektóre niemowlęta karmione piersią. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli niepokoi cię twój poziom witaminy D.
- Ściągnij bezpłatnie z Internetu SunSmart app. Pokazuje on ilość UV w twojej okolicy, aktualną informację pogodową, poradę na temat witaminy D oraz kalkulator filtra przeciwsłonecznego.

Odwiedź stronę internetową sunsmart.com.au po więcej informacji.

Rzuć palenie

Im wcześniej rzucisz palenie, tym bardziej zmniejszysz ryzyko zachorowania na raka. Nigdy nie jest za późno.

Okolo jeden na pięć zgonów na raka jest wynikiem palenia. Każdego roku ponad 10.000 Australijczyków zapada na raka związanego z paleniem.

Palenie powoduje raka płuc, ust, nosa, zatok nosowych, gardła, krtani, jajników, jelita, moczowodu, pęcherza, wątroby, nerek, przełyku, trzustki, języka, szyjki macicy, szpiku kostnego (białaczka szpikowa) i żołądka.

Nawet, jeżeli nie palisz, wdychanie dymu papierosowego innych osób może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka. Unikaj dymu papierosowego innych osób.

We wszystkich barach i klubach w Wiktorii obowiązuje teraz zakaz palenia, podobnie jak w pomieszczeniach zamkniętych restauracji i miejsc pracy.

Wskazówki

- Zadzwoń do Quitline (Linii Pomocy W Rzuceniu Palenia) pod numer 13 78 48. Otrzymasz tam poradę i możesz poprosić o przesłanie ci bezpłatnego pakietu Quit.
- Odwiedź stronę internetową quit.org.au po poradę i informację na temat rzucenia palenia. Możesz również skorzystać z Quit Coach (Instruktora Rzucania Palenia). Jest to internetowy instruktor, który udzieli ci porady stosownej do twojej sytuacji.
- Ludzie, którzy otrzymują instrukcje i stosują medytacje w celu rzucenia palenia, mają największą szansę zerwania z tym nałogiem.
- Praktykuj mówienie: „Dziękuję, ale nie palę”, gdyby ci oferowano papierosa.
- Myśl o sobie, jako o niepalącym.

Multilingual Cancer Information Line (Wielojęzyczna Infolinia Dotycząca Raka)

Żeby porozmawiać z pielęgniarką od raka z pomocą tłumacza w preferowanym przez siebie języku, wykonaj następujące kroki:

1. Zadzwoń do Translating and Interpreting Service (Telefonicznej Służby Tłumaczy) pod numer 13 14 50, od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00.
2. Podaj język, w którym chcesz rozmawiać.
3. Zaczekaj na połączenie z tłumaczem, (co może zająć do 3 minut).
4. Poproś tłumacza o skontaktowanie cię z Cancer Council Victoria (Telefonem Zaufania Instytutu Raka) pod numerem 13 11 20.
5. Zostaniesz połączony z tłumaczem i pielęgniarką od raka.

Odwiedź stronę internetową

www.cancervic.org.au/languages po więcej informacji na temat raka w swoim języku, lub w celu znalezienia ulutki informacyjnej w innych językach.

Ostatnie uaktualnienie: czerwiec 2015

