

Как снизить риск заболевания раком

Вы можете заболеть раком

Многие считают, что рак – это заболевание, которое бывает у других. Важно осознать, что вы также можете заболеть раком.

В Австралии можно было бы предотвратить более чем одну треть смертей в результате рака.

Изменение вашего образа жизни может помочь снизить риск заболевания раком. В этом информационном листке рассказывается о том, что необходимо для этого делать.

Как снизить риск заболевания раком

- Проходите регулярные обследования на рак
- Следите за необычными изменениями в организме
- Поддерживайте здоровый вес
- Ограничьте употребление алкоголя
- Придерживайтесь здоровой диеты
- Будьте физически активными
- Не находитесь подолгу на солнце
- Бросьте курить

Проходите регулярные обследования на рак

При большинстве видов рака раннее обнаружение означает больше шансов на успешное лечение.

Периодические контрольные обследования помогают обнаружить рак на ранних стадиях. Мы настоятельно рекомендуем:

- Мужчинам и женщинам в возрасте старше 50 лет раз в два года делать анализ кала на скрытую кровь для проверки на **рак кишечника**.
- Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет раз в два года проходить маммограмму на **рак груди**.
- Женщинам в возрасте от 18 до 70 лет раз в два года делать тест Папаниколау (пап-тест), обнаруживающий на ранних стадиях изменения, которые могут привести к **раку шейки матки**.

На данном этапе не существует программы по обследованию на **рак предстательной железы**. Мужчинам, которые хотят пройти обследование на рак предстательной железы, необходимо поговорить с доктором о возможных анализах. Для получения более детальной информации посетите веб-страницу prostatehealth.org.au.

Следите за необычными изменениями в организме

Важно знать, что нормально для вашего организма. Обратитесь к доктору, если вы заметили необычные изменения или обеспокоены чем-то.

Обращайте особое внимание на:

- припухлости или ранки, которые не заживают
- кашель или сиплость, которые не проходят
- необъяснимую потерю веса
- родинку или пятно на коже, изменившее форму, размер или цвет
- изменение частоты и характера опорожнения кишечника и мочеиспускания или кровь в кале.

Эти симптомы не обязательно означают, что у вас рак, но при их возникновении важно пройти медицинское обследование. Людям, с семейной историей раковых заболеваний, необходимо обсудить с доктором риск заболевания раком.

Иммунизация

Девушкам и женщинам, наряду с регулярными мазками из шейки матки, для предотвращения образования рака шейки матки делают прививку от рака шейки матки.

Для получения более детальной информации посетите веб-страницу hrvvaccine.org.au.

Поддерживайте здоровый вес

Исследование Совета по раковым заболеваниям показало, что при объеме талии более 94 см для мужчин и 80 см для женщин вероятность заболевания раком увеличивается. Это включает рак кишечника, груди и пищевода.

Чтобы поддерживать здоровый вес необходимо достигать баланса между питанием и физической активностью.

Подсказки

- Сократите употребление продуктов и напитков, содержащих высокий уровень жиров и сахара.
- Ограничьте или избегайте подслащенных безалкогольных напитков, фруктовых соков и алкоголя.
- Для взрослых рекомендуется выбирать молоко и молочные продукты с нулевым или с пониженным содержанием жиров.
- Употребляйте больше овощей.
- Выбирайте нежирное мясо.
- Ешьте меньшими порциями.

Ограничьте употребление алкоголя

Даже умеренное употребление алкоголя увеличивает опасность образования рака ротовой полости, горла, гортани, пищевода, печени, груди и кишечника. Ежегодно более 5000 случаев раковых заболеваний в Австралии связаны с употреблением алкоголя. При этом каждый пятый случай - рак груди.

Для уменьшения шансов заболевания раком ограничьте употребление алкоголя. А еще лучше вообще не употреблять алкоголь. Если вы все-таки употребляете алкоголь, то мы рекомендуем:

- не более двух стандартных напитков в день
- как минимум один или два безалкогольных дня в неделю.

Один стандартный напиток - это:

- 285мл пива (один стакан пива)
- 100мл вина (один маленький бокал вина)
- 30мл крепкого алкогольного напитка (одна рюмка).

Алкоголь не предотвращает образование рака. Если вы решили употреблять алкоголь, то пейте ответственно.

Подсказки

- Употребляйте алкоголь только по торжественным случаям.
- Пейте воду, а не алкоголь.
- Разводите ваши напитки. Например, попробуйте пиво, разведенное лимонадом, белое вино, разведенное минеральной водой, или крепкие алкогольные напитки с низкокалорийной сладкой водой.
- Выбирайте напитки с низким содержанием алкоголя.

Придерживайтесь здоровой

диеты

Здоровое и сбалансированное питание дает вам больше энергии и помогает поддерживать здоровый вес. Такое питание также способствует снижению риска заболевания раком.

Во фруктах и овощах имеется низкое содержание жиров и калорий. Они полны питательных веществ. Поэтому они должны составлять важную часть вашего дневного рациона.

Если вы едите много красного мяса (в особенности переработанного мяса), то этим вы увеличиваете опасность заболевания раком кишечника.

Подсказки

- Ежедневно необходимо съесть не менее пяти порций овощей и двух порций фруктов. Порцией считается примерно такое количество еды, которое помещается в горсти взрослого человека.
- Употребляйте цельнозерновой хлеб и хлопья.
- Употребляйте красное мясо не более трех-четырёх раз в неделю. Одна порция должна примерно помещаться в ладонь вашей руки.
- Ограничьте или полностью исключите употребление сосисок, сарделек, салями, бекона и ветчины.
- Загрузите бесплатное приложение Traffic Light Food Tracker. Оно показывает содержание соли, жиров и сахара в расфасованных пищевых продуктах, которые вы покупаете. Используйте это приложение для выбора более полезных продуктов.

Будьте физически активными

Регулярные физические упражнения снижают риск образования рака желудка и груди. Упражнения также помогают поддерживать здоровый вес.

Мы рекомендуем:

- час упражнений средней интенсивности (например, быстрая ходьба, плавание или езда на велосипеде в среднем темпе) *ИЛИ*
- 30 минут интенсивных упражнений (например, футбол, сквош, нетбол, баскетбол, бег или быстрая езда на велосипеде) в большинство дней недели.

Подсказки

- Старайтесь быть как можно активнее.
- Пройдитесь пешком, вместо того чтобы ехать в магазин на машине.
- Ходите в обеденные перерывы.
- Добирайтесь на работу пешком или на велосипеде.
- Поднимайтесь по лестнице вместо лифта или эскалатора.
- Занимайтесь чем-нибудь, что вам нравится или что вы можете делать вместе с друзьями, например, играть в теннис, плавать или танцевать.
- Если у вас сидячая работа, то регулярно делайте активные перерывы. Двигайтесь как можно больше в течение дня.
- Воспринимайте физическую нагрузку как благоприятную возможность, а не как неудобство.

Будьте SunSmart

Важно получать достаточно витамина D и одновременно не увеличивать риск развития рака кожи. В штате Виктория с сентября по апрель средний индекс ультрафиолетового излучения (UV) обычно составляет 3 или выше.

Необходимо защищаться от солнца. Для большинства жителей штата Виктория, для поддержания необходимого уровня витамина D достаточно пребывания на солнце несколько минут в день до 10 утра и после 3 дня.

Для защиты от солнца необходимо:

- Носить одежду, защищающую вас от солнца.
- Использовать водостойкий солнцезащитный крем с обозначением SPF30+ с широким спектром. Наносите крем на кожу за 20 минут до выхода на солнце, а затем повторяйте это каждые два часа.
- Надеть головной убор, который закрывает лицо, голову, шею и уши.
- Стараться быть в тени.
- Надеть солнцезащитные очки, соответствующие австралийским стандартам.

С мая по август большинству людей для поддержания необходимого уровня витамина D необходимо пребывать на солнце 2-3 часа в неделю. Обычно в этот период защита от солнца не нужна, за исключением тех случаев, когда вы находитесь на солнце долгое время, в горах на снегу или когда индекс UV составляет 3 или выше. Однако людям, у которых от природы очень смуглая кожа, необходимо пребывать на солнце от 3 до 6 раз дольше.

Подсказки

- Следите за предупреждениями SunSmart UV Alert на веб-странице sunsmart.com.au или в прогнозе погоды вашей газеты.

- Как минимум раз в три месяца проверяйте, не появились ли на коже изменения.
- Обратитесь к доктору, если у вас не заживает ранка, неожиданно появилась или начала кровоточить родинка, или если изменился размер, толщина, форма или цвет родинки.
- У некоторых людей больший риск возникновения недостатка витамина D. Сюда входят люди, обладающие от природы очень смуглой кожей, люди которые практически или совсем не бывают на солнце, и грудные дети. Обратитесь к доктору, если вы обеспокоены уровнем витамина D.
- Установите бесплатное приложение SunSmart. В приложении показывается индекс UV в вашем районе, прогноз погоды, даются советы по витамину D и имеется солнцезащитный калькулятор.

Для получения более детальной информации посетите веб-страницу sunsmart.com.au.

Бросьте курить

Чем скорее вы бросите курить, тем больше вы снизите риск ракового заболевания. Бросить курить никогда не поздно.

Приблизительно каждый пятый случай смерти от рака вызван курением. Ежегодно, более 10,000 тысяч австралийцев заболевают раком, связанным с курением.

Курение вызывает рак легких, рта, носа, полости носа, горла, гортани, яичников, кишечника, мочеочника, мочевого пузыря, печени, почек, пищевода, поджелудочной железы, языка, шейки матки, костного мозга (лейкоз спинного мозга) и желудка.

Даже если вы не курите, но дышите дымом от сигарет других, то риск возникновения ракового заболевания возрастает. Избегайте пассивного курения.

Во всех барах и клубах штата Виктория курение запрещено, так же как и во внутренних помещениях ресторанов и на рабочих местах.

Подсказки

- Позвоните в Quitline (Линию для бросающих курить) по номеру 13 78 48. Консультант сможет ответить на ваши вопросы и выслать бесплатный комплект для бросающих курить (Quit pack).
- Для получения советов и информации о том, как бросить курить, посетите веб-страницу quit.org.au. Вы также можете воспользоваться программой Quit Coach. Это он-лайн программа-инструктор, дающая вам советы и предоставляющая индивидуальный план о том, как бросить курить.
- Люди, использующие он-лайн инструктора и медицинские препараты против курения, имеют наибольшие шансы бросить курить.
- Тренируйтесь говорить “спасибо, я не курю” на тот случай, если вам предложат сигарету.
- Думайте о себе как о некурящем человеке.

4. Попросите переводчика связаться с Cancer Council (Информационной линией Совета по раковым заболеваниям) по номеру 13 11 20.

5. Вас соединят с переводчиком и онкологической медсестрой.

Для получения более детальной информации на вашем языке или этого информационного листка на других языках посетите веб-страницу www.cancervic.org.au/languages.

Обновлено: Ноябрь 2015

Multilingual Cancer Information Line (Многоязыковая линия по раковым заболеваниям)

Для того, чтобы поговорить с онкологической медсестрой с помощью переводчика, сделайте следующее:

1. Позвоните в Translating and Interpreting Service (Службу письменного и устного перевода) по номеру 13 14 50, с понедельника по пятницу, с 9 утра до 5 вечера.
2. Скажите, переводчик с какого языка вам необходим.
3. Подождите переводчика на линии (может занять до 3 минут).

