Kanser riskinizi azaltın

Kanser sizi etkileyebilir

Birçok kişi kanserin başkasının başına gelen bir şey olduğunu düşünür. Kanserin sizi etkileyebileceğini anlamak önemlidir.

Avustralya'daki kanserden ölümlerin üçte birinden fazlası önlenebilir.

Yaşam biçiminizde değişiklik yapmak kansere yakalanma olasılığını azaltmaya yardım edebilir. Bu bilgi sayfası bunun nasıl olduğunu size gösterecektir

Kansere yakalanma olasılığınızı nasıl azaltabilirsiniz

- Düzenli olarak kanser tarama testleri yaptırın
- Olağandışı değişiklikleri kontrol edin
- Kilonuz sağlıklı bir seviyede olsun
- Alkolü sınırlayın
- Sağlıklı yiyecekler yeyin
- Bedensel olarak aktif olun
- Güneşin altında çok fazla kalmayın
- Sigarayı bırakın

Düzenli olarak kanser tarama testleri yaptırın

Kanser cinslerinin çoğunda, erken teşhis başarı şansının daha iyi olması demektir.

Tarama kanserin erken teşhisine yardımcı olabilir. Şunların yapılmasını tavsiye ve teşvik ediyoruz:

- **Kalın bağırsak kanseri** belirtilerinin kontrolü için 50 yaş üstü erkek ve kadınlarda her iki yılda bir dışkıda gizli kan testi (FOBT) yapılması
- 50 ile 74 yaş arası kadınlarda her iki yılda bir **meme kanseri** için meme rontgeni çektirilmesi
- 18 ile 70 yaş arası kadınlarda her iki yılda bir **rahim ağzı kanserine** yolaçabilecek değişikliklerin teşhisi için Pap testi yapılması.

Halihazırda, **prostat kanseri** için tarama programı yoktur. Prostat kanseri endişesi olan erkekler varolan testler için doktorlarıyla görüşebilir. Daha fazla bilgi için prostatehealth.org.au adresindeki internet sitesine girin.

Olağandışı değişiklikleri kontrol edin

Sizin için normalin ne olduğunu bilmek önemlidir. Herhangi bir olağandışı değişiklik dikkatinizi çekiyorsa veya endişeleriniz varsa doktorunuzu görün.

Dikkat edilecek şeyler:

- iyileşmeyen yumrular veya yaralar
- bir türlü geçmeyen öksürükler veya ses kısıklığı
- sebebini anlayamadığınız kilo kaybı
- şekli, büyüklüğü veya rengi değişen bir ben veya cilt lekesi
- tuvalet yapma alışkanlıklarınızda değişiklikler veya dışkıda kan..

Bu işaretler mutlaka sizde kanser olduğu anlamına gelmez, ancak bunların kontrol ettirilmesi önemlidir. Aile geçmişinde kanser olan kişiler kendi riskleri konusunda doktorlarıyla görüşmelidir.

Aşı yaptırma
Kızlar ve kadınlar, düzenli Pap testlerinin yanı sıra rahim ağzı kanseri aşısı da yaptırarak rahim ağzı kanserinin önlenmesine yardımcı olabilir

Daha fazla bilgi için hpvvaccine.org.au sitesine girin.

Kilonuz sağlıklı bir seviyede olsun

Kanser Konseyi araştırmaları gösteriyor ki, bel ölçünüz erkeklerde 94 ve kadınlarda 80 santimin üzerindeyse bazı kanser türlerine yakalanma olasılığı daha yüksektir.

Kilonuzun sağlıklı bir seviyede olması demek yedikleriniz ve yaptığınız idman miktarı arasında bir denge sağlanması demektir.

Tavsiyeler

- Çok yağlı ve şekerli yiyecek ve içecekleri azaltın.
- Şekerle tatlandırılmış içecekler, meyva suları ve alkolü kısıtlayın veya hiç içmeyin.
- Yetişkinler: yağsız veya yağı azaltılmış süt ve süt mamullerini tercih edin.
- Daha fazla sebze yeyin.
- Yağsız eti tercih edin .
- Tabağınıza daha az yiyecek alın.

Alkolü sınırlayın

Aşırı olmayan alkol bile ağız, yutak, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, meme ve kalın bağırsak kanserine yakalanma olasılığını arttırır. İçki içmenin Avustralya'da her yıl 5,000'den fazla kanser vakasıyla bağlantısı vardır. Beş meme kanserinden biri de bunlara dahildir.

Kansere yakalanma olasılığını azaltmak için alkollü içki içimini sınırlayın. Hatta daha da iyisi, tamamen vazgeçin. Alkollü içki içecekseniz tavsiyelerimiz şunlardır:

- günde iki standart miktardan fazlasını içmeyin
- her hafta en az bir veya iki gün hiç alkol almayın.

Bir standart miktara eşdeğer içkiler:

- 285 mililitre bira (bir bardak bira)
- 100 mililitre şarap (bir küçük bardak şarap)
- 30 mililitre sert içki (bir ölçü sert içki).

Alkolün koruma sağladığı hiçbir kanser türü yoktur. İçecekseniz ölçülü için.

Tavsiyeler

- Alkolü özel durumlarda için.
- Alkol yerine suyu tercih edin.
- İçkinizi seyreltin. Örneğin, bira ile limonatayı, beyaz şarap ile maden suyunu veya sert içkilerle az kalorili meşrubatı karıştırmayı deneyin.
- Alkol derecesi düşük içkileri tercih edin.

Sağlıklı yiyecekler yeyin

Sağlıklı, dengeli beslenme size daha fazla enerji verir ve kilonuzun sağlıklı bir seviyede olmasına yardım eder. Kanser riskinizi de azaltabilir.

Meyva ve sebzelerde yağ ve kalori miktarı düşüktür. Besleyici unsurlarla doludur. Bu da onları günlük beslenmemizin önemli bir parçası yapar

Çok miktarda kırmızı et (özellikle işlenmiş et) kalın bağırsak kanseri riskini arttırır.

Tavsiyeler

- Her gün beş ölçü sebze ve iki ölçü meyva yeyin. Bir ölçü yaklaşık bir avuç yiyecektir.
- Tam taneli tahıllı ekmek ve kahvaltı tahılını tercih edin.
- Kırmızı eti haftada sadece üç veya dört defa yeyin. Bir ölçü, yaklaşık olarak avucunuza sığacak miktardır.
- Sosis, frankfurt tipi sosis, salam, domuz pastırması ve jambon tüketimini sınırlayın veya hiç yemeyin.
- İnternetten 'Traffic Light Food Tracker' (Trafik Lambası Işığı Yiyecek İzleyicisi) uygulama programını indirin. Bu program satın aldığınız ambalajlı yiyeceklerdeki tuz, yağ ve şeker oranlarını gösterir.

Bedensel olarak aktif olun

Düzenli bedensel faaliyetler kalın bağırsak ve meme kanseri olasılığınıı azaltır. Sağlıklı kiloda kalmanıza da yardım edebilir.

Tavsiyelerimiz: yaklaşık her gün

- bir saat orta karar faaliyet (örneğin, enerjik yürüyüş, orta hızda yüzme veya bisiklet sürme) *VEYA*
- 30 dakika süreli yoğun faaliyet (örneğin, futbol, 'squash', 'netball', basketbol, hafif koşu ve hızlı bisiklet sürme)

Tavsiyeler

- Birçok yönden olabildiğince aktif olun.
- Alışverişe arabayla değil yürüyerek gidin.
- Öğle tatillerinde yürüyün.
- İşe yürüyerek veya bisikletle gidin.
- Asansör veya yürüyen merdiven kullanmak yerine yürüyerek çıkın.
- Tenis oynamak, yüzmek veya dansetmek gibi hoşlandığınız veya bir arkadaşınızla yapabileceğiniz şeyler yapın.
- Oturarak yapılan bir işte çalışıyorsanız hareket etmek için düzenli olarak işe ara verin. Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Faaliyeti bir zorluk olarak değil, bir fırsat olarak görün.

GüneşteAkıllı (SunSmart) Olun

Cilt kanseri ihtimali ile yeterli D vitamini alma arasındaki dengeyi gözetmek önemlidir. Viktorya'da, Eylul'den Nisan'a kadar olan sürede, ortalama morötesi (UV) ışın seviyeleri genelde üç katı veya daha yüksektir. Güneşten korunma gereklidir. Viktoryalılar için sabah saat 10'dan önce ve öğleden sonra saat 3'den sonra birkaç dakika güneşte kalmak D Vitamini için yeterlidir.

Güneşten kendinizi korumak için şunları yapın:

- Sizi güneşten koruyacak giysiler giyin.
- Dışarı çıkmadan yarım saat öncesinde ve çıktıktan sonra her iki saatte bir +30 korumalı, geniş-izgeli suya dayanıklı güneş kremi sürün.
- Yüzünüzü, başınızı, boynunuzu ve kulaklarınızı koruyan bir şapka giyin.
- Gölgede durun.
- Güneş gözlüğü takın – Avustralya standardına uygun olmalı.

Çoğu insanın D vitamini için Mayıs - Ağustos arası dönemde haftaya dağılmış olarak iki-üç saat güneşte kalmaya ihtiyacı vardır. Genel olarak, dışarda uzun süre, karda veya ultraviyole etkisinin üç ve daha üstü olduğu durumda kalmayacaksanız güneşten korunmaya ihtiyacınız yoktur. Cildi doğal olarak koyu renk olan kişiler için bu süre üç ila altı misli fazladır.

Tavsiyeler

- sunsmart.com.au internet adresinde 'SunSmart UV Alert' veya gazetenizin hava raporu bölümüne bakın.
- Değişiklik olup olmadığını görmek için cildinizi en az üç ayda bir kontrol edin.
- İyileşmeyen bir çıban, aniden ortaya çıkan veya kanamaya başlayan veya ölçüsü, kalınlığı, şekli veya rengi değişen bir ben varsa doktorunuzu görün.
- Bazı kişilerde D vitamini eksikliği daha fazla risk yaratır. Bunlara koyu esmerler, güneşe az çıkan veya hiç çıkmayan kişiler ve bazı ana sütü ile beslenen bebekler dahildir. Vitamin D alımınız hakkında endişeniz varsa doktorunuzla konuşun.
- Ücretsiz 'SunSmart' programını indirin. Bu program bölgenizdeki ultraviyole miktarını, güncellenmiş hava durumunu, D vitamini hakkında tavsiyeleri ve güneşten koruyucu krem için bir hesap cetvelini gösterir.

Daha fazla bilgi için sunsmart.com.au internet sitesine girin.

Sigarayı bırakın

Sigarayı ne kadar erken bırakırsanız kanser riskini o kadar azaltırsınız. Çok geç kalmış değilsiniz.

Kanser ölümlerinin beşte biri sigara yüzündendir. Her yıl onbinden fazla Avustralyalı sigara içimiyle bağlantılı bir kansere yakalanmaktadır.

Sigara içimi akciğer, ağız, burun sinüsü, gırtlak, ses telleri, yumurtalık, kalın bağırsak, idrar yolu, mesane, karaciğer, böbrek, yutak, pankreas, dil, rahim boynu, kemik iliği (myeloid lösemi) ve mide kanserlerine sebeb olur.

Sigara içmeseniz bile, başkalarının sigara dumanlarını solumanız kansere yakalnma riskinizi arttırır. İkinci el sigara dumanından uzak durun.

Viktorya'da restoran ve işyerlerinin kapalı alanlarının yanı sıra, tüm barlar ve kulüplerde şimdi sigara içimi yasaktır.

Tavsiyeler

- 13 78 48'den Quitline'ı (Sigarayı Bırakma Hattı) arayın. Bir danışman önerileriyle size yardım edebilir ve size Sigarayı Bırakma paketini ücretsiz olarak gönderebilir.
- Sigarayı bırakmayla ilgili tavsiye ve bilgi için quit.org.au internet sitesine girin. Quit Coach'u da (Sigarayı Bırakma Eğitmeni) kullanabilirsiniz. Bu bir internet eğitmeni olup durumunuzla ilgili tavsiyeler verebilir.
- Eğitmenliği ve sigarayı bırakma ilaçlarını kullananlar bırakma konusunda şansları en yüksek kişilerdir
- Size bir sigara ikram edilmesi durumunda söylemek üzere, kendinizi 'teşekkür ederim, içmiyorum' demeye alıştırın.
- Kendinizi sigara içmeyen bir kişi olarak düşünün.

Multilingual Cancer Information Line (Çokdilli Kanser Bilgi Hattı)

Kendi dilinizde bir tercüman yardımı ile bir kanser hemşiresi ile konuşmak için aşağıda belirtilen adımları uygulayın;

1. Tercüme ve Tercümanlık Servisi'ni 13 14 50 numaralı telefondan Pazartesi – Cuma günleri arası 9.00 – 17.00 saatleri arasında arayın
2. Konuştuğunuz dili belirtin.
3. Tercüman için hatta bekleyin (3 dakikaya kadar sürebilir)
4. Tercümandan Cancer Council Victoria (Kanser Konseyi Viktorya Yardım Hattı) 13 11 20'den aramasını isteyin
5. Tercümana ve bir kanser hemşiresine bağlanacaksınız.

Kanser hakkında kendi dilinizde daha fazla bilgi veya bu bilgi sayfasını diğer dillerde elde etmek için www.cancervic.org.au/languages internet sitesine girin.

Son güncelleme: 2015

Cancer Council Victoria
13 11 20
www.cancervic.org.au