



Μειώστε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου



Τι μπορείτε να κάνετε σήμερα για να βοηθήσετε στην καταπολέμηση του καρκίνου;

Μειώστε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου

Επιλέξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Γνωρίζετε ότι τουλάχιστον ένας στους τρεις καρκίνους που διαγιγνώσκονται μπορεί να προληφθεί;

Ο αριθμός των θανάτων από καρκίνο θα μπορούσε να μειωθεί σημαντικά επιλέγοντας έναν υγιή τρόπο ζωής.

Ανεξάρτητα από το αν έχετε διαγνωσθεί με καρκίνο ή όχι, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο αυτής της ασθένειας.

Είναι λογικό να επιλέγετε έναν υγιή τρόπο ζωής καθώς κάτι τέτοιο:

- Μειώνει τον κίνδυνο που διατρέχετε από καρκίνο.
- Μειώνει τον κίνδυνο επιστροφής του καρκίνου.
- Καλυτερεύει γενικά την ποιότητα ζωής.
- Μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσή σας.
- Μειώνει τον κίνδυνο άλλων σοβαρών ασθενειών, όπως καρδιακά νοσήματα, ο διαβήτης και η παχυσαρκία.

Το μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου:

- 1 Μην καπνίζετε.
- 2 Προφυλαχθείτε από τον ήλιο.
- 3 Ασκηθείτε.
- 4 Φροντίστε το βάρος σας.
- 5 Τρώτε υγιεινές τροφές.
- 6 Αποφύγετε ή περιορίστε το αλκοόλ.
- 7 Κάνετε προληπτικές εξετάσεις για καρκίνο.



**Σταματήστε το
κάπνισμα Καλέστε
την Αντικαπνιστική
Γραμμή Quitline
13 7848**

**Το καλύτερο πράγμα που
μπορείτε να κάνετε για
την υγεία σας είναι να
σταματήσετε το κάπνισμα**

**Σχεδόν ένας στους τέσσερις
θανάτους από καρκίνο
οφείλεται στο κάπνισμα.**

15,000 περίπου Αυστραλοί
πεθαίνουν κάθε χρόνο από
ασθένειες που σχετίζονται με το
κάπνισμα.



Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει πολλά είδη καρκίνου όπως καρκίνο του πνεύμονα, του στόματος, του λάρυγγα, του παχέος εντέρου, του στομάχου, του παγκρέατος, των νεφρών, του αιδοίου, του πέους και της ουροδόχου κύστης.

Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να το σταματήσετε. Η διακοπή του καπνίσματος επιφέρει άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη. Όλοι όσοι καπνίζουν θα μπορούσαν να ωφεληθούν από τη διακοπή του καπνίσματος ανεξάρτητα από την ηλικία τους ή από το αν ήδη πάσχουν από κάποια ασθένεια σχετική με το κάπνισμα.

Ζητώντας βοήθεια αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να κόψετε το κάπνισμα. Εξασφαλίστε τη βοήθεια της οικογένειάς σας και των φίλων σας. Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας στον αριθμό 13 7848 για πληροφορίες, πρακτική βοήθεια και υποστήριξη. Οι ειδικευμένοι σύμβουλοι της Αντικαπνιστικής Γραμμής Quitline βρίσκονται στη διαθεσή σας να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας να σταματήσετε το κάπνισμα.

Μπορείτε να συνδεθείτε με τον ιστότοπο Quit SA για συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με το πώς να σταματήσετε το κάπνισμα: www.quitsa.org.au.

Αποφύγετε το παθητικό κάπνισμα. Ακόμα κι αν δεν καπνίζετε, εισπνέοντας τον καπνό τσιγάρων από άλλους αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου. Εξασφαλίστε ένα καθαρό, χωρίς καπνό περιβάλλον τόσο για σας όσο και για την οικογένειά σας.

**Τι μπορείτε να κάνετε για να
σταματήσετε το κάπνισμα:**

- 1** Καλέστε την Αντικαπνιστική Γραμμή Quitline στο **13 7848**.
- 2** Μιλήστε με τον γιατρό σας, τον φαρμακοποιό ή τον υπάλληλο κοινοτικής υγείας για το πώς να σταματήσετε το κάπνισμα και στη συνέχεια προγραμματίστε τη στρατηγική σας για τη διακοπή του καπνίσματος.
- 3** Οι πιθανότητες να σταματήσετε το κάπνισμα αυξάνονται αν συνδυάσετε τη συμβουλευτική υποστήριξη με τη φαρμακευτική αγωγή για τη διακοπή του καπνίσματος.
- 4** Να θυμάστε ότι η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να απαιτήσει πολλές προσπάθειες, επιμείνετε στην προσπάθειά σας!



Προφυλαχθείτε από τον ήλιο Προστατεύστε το δέρμα σας

Προστατέψτε πρόσωπο και σώμα από τον ήλιο

Photo courtesy of Queensland Health

80 τοις εκατό των καρκίνων που έχουν διαγνωσθεί στην Αυστραλία είναι καρκίνοι του δέρματος.

Κάθε χρόνο, οι Αυστραλοί νοσηλεύονται για περισσότερους από 750,000 καρκίνους του δέρματος, εν τούτοις αυτό είναι κάτι που θα μπορούσε να προληφθεί εξ ολοκλήρου.

Όταν τα επίπεδα της υπεριώδους ακτινοβολίας είναι ίσα ή μεγαλύτερα του 3, σας συνιστούμε να προφυλάγεστε από τον ήλιο. Το δέρμα μπορεί να υποστεί έγκαυμα ακόμα και σε διάστημα μόλις 15 λεπτών το καλοκαίρι αν δεν προστατεύεται από τον ήλιο. Όσο περισσότερο εκθέτετε το δέρμα σας στον ήλιο τόσο περισσότερο κινδυνεύετε από καρκίνο του δέρματος.

Ελέγξτε την προειδοποίηση για την προφύλαξη από τις υπεριώδεις ακτίνες (UV) όταν προγραμματίζετε υπαιθριες δραστηριότητες. Χρησιμοποιείτε ενδύματα, καπέλο, αντιηλιακό, ομπρέλα και γυαλιά ηλίου σε συνδυασμό για να προστατεύσετε το δέρμα σας όταν τα επίπεδα της υπεριώδους ακτινοβολίας είναι ίσα ή μεγαλύτερα του 3.

Βεβαιωθείτε ότι το αντιηλιακό που επιλέξατε σας παρέχει προστασία ευρέος φάσματος, έχει SPF 30 ή υψηλότερο και είναι ανθεκτικό στο νερό. Φροντίστε επίσης να επαλείψετε το δέρμα σας με επαρκή ποσότητα αντιηλιακού - θα πρέπει να διακρίνετε ένα ελαφρύ στρώμα στο δέρμα σας μετά την επάλειψη - και να επαναλαμβάνετε την επάλειψη κάθε δυο ώρες.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προφυλαχθείτε από τον ήλιο όταν τα επίπεδα της υπεριώδους ακτινοβολίας είναι ίσα ή μεγαλύτερα του 3:

- 1** Ελέγξτε την καθημερινή προειδοποίηση για προφύλαξη από τις υπεριώδεις ακτίνες και προστατεύστε το δέρμα σας για όσο διαρκεί η προειδοποίηση. Ελέγξτε την προειδοποίηση για την περιοχή σας στο www.bom.gov.au/sa/uv ή κατεβάστε το δωρεάν SunSmart App από το www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app.
- 2 Slip** Φορέστε ένα φαρδύ ρουχο με μακριά μανίκια..
- 3 Slop** Απλώστε στο σώμα σας αντιηλιακό. Καλύψτε τα εκτεθειμένα μέρη του σώματός σας με SPF 30 ή υψηλότερο δείκτη προστασίας, 20 λεπτά πριν βγείτε έξω στον ήλιο.
- 4 Slap** Φορέστε ένα πλατύγυρο καπέλο.
- 5 Seek** Ψάξτε για ίσκιο όταν μπορείτε, ειδικά όταν η υπεριώδης ακτινοβολία βρίσκεται στα υψηλότερα επίπεδα- μεταξύ 10πμ και 3μμ..
- 6 Slide** Καλύψτε το προσώπο σας με πλατιά γυαλιά ηλίου.
- 7** Ελέγξτε το δέρμα σας τακτικά. Αν έχετε κάποια πληγή που δεν θεραπεύεται, κρεατοελιά που άρχισε ξαφνικά να αιμορραγεί, ή που έχει αλλάξει μέγεθος, πάχος, σχήμα ή χρώμα, πηγαίστε στο γιατρό σας αμέσως.





Ασκηθείτε

Αντιμετωπίστε τη σωματική δραστηριότητα σαν μια ευκαιρία και όχι σαν ενόχληση

Η σωματική δραστηριότητα παρέχει πολλά οφέλη για την υγεία σας.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πολλών προβλημάτων υγείας, όπως ορισμένων καρκίνων, καρδιακών νοσημάτων, διαβήτη και παχυσαρκίας.

Για καλή υγεία, συνιστάται μέτρια σωματική δραστηριότητα ή άσκηση, για 30 λεπτά τουλάχιστον, κατά τις περισσότερες ή κατά προτίμηση όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Η μέτρια έντασης σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα το ζωηρό περπάτημα ή το κόψιμο του χόρτου, προκαλεί μια ελαφριά, αλλά όχι αισθητή, αύξηση της αναπνοής και του καρδιακού σφυγμού.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως καρκίνου του εντέρου, του μαστού (μετά την εμμηνόπαυση) και του ενδομητρίου, όσο το περισσότερο ασκείστε τόσο το καλύτερο. Καθώς η υγεία σας καλυτερεύει επιδιώξτε 60 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης ή 30 λεπτά έντονης δραστηριότητα κάθε μέρα. Η έντονη σωματική δραστηριότητα όπως για παράδειγμα το τρέξιμο και οι αεροβικές ασκήσεις σας κάνει να « ξεφυσάτε και να λαχανιάζετε».

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η συνολική καθημερινή άσκηση δε χρειάζεται να είναι συνεχόμενη. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μοιράζεται σε μικρότερες χρονικές περιόδους – έστω και δέκα λεπτά άσκησης τη φορά μπορεί να αποβούν ωφέλιμα.

Τι μπορεί να κάνετε για να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα:



- 1 Αντιμετωπίστε τη σωματική δραστηριότητα ως ευκαιρία και όχι ως ενόχληση.
- 2 Ασκηθείτε καθημερινά με όσους τρόπους μπορείτε. Να περπατάτε αντί να οδηγείτε και να περπατάτε κατά το διάλειμμα του μεσημβρινού φαγητού.
- 3 Περπατήστε ή πάτε με το ποδήλατο στην εργασία σας και ανεβείτε από τη σκάλα αντί να παίρνετε το ασανσέρ ή την κυλιόμενη σκάλα.
- 4 Κάνετε κάτι που σας αρέσει μόνοι σας ή με φίλους, όπως τένις, κολύμβηση ή χορό.
- 5 Αυξήστε τις ασκήσεις σας με αργό ρυθμό, οποιαδήποτε άσκηση κι αν επιλέξετε.
- 6 Περιορίστε την καθιστική ζωή. Στην εργασία σταθείτε όρθιοι όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, περπατήστε κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης, σηκωθείτε και μιλήστε σε κάποιο συναδέλφο αντί να του στείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα.
- 7 Αν δεν έχετε ασκηθεί για αρκετό καιρό, μιλήστε στο γιατρό σας προτού αρχίσετε.

Φροντίστε το βάρος σας

Επιδιώξτε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος

Η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης είναι σημαντική για τη συνολική υγεία.

Το υπερβολικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού (μετά την εμμηνόπαυση), του εντέρου, του ενδομητρίου, του οισοφάγου, του παγκρέατος και των νεφρών.

Αν είστε υπέρβαροι, μπορεί να τρώτε περισσότερο απ' ό,τι χρειάζεστε σε σχέση με το επίπεδο της δραστηριότητάς σας. Η ισορροπημένη διαίτα και η σωματική άσκηση αποτελούν δυο από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση ενός ιδανικού βάρους και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

Είναι το βάρος σας φυσιολογικό;

Ο ευκολότερος τρόπος για να διαπιστώσετε αν το βάρος σας είναι φυσιολογικό είναι να μετρήσετε τη μέση σας. Χρησιμοποιείτε μια μεζούρα για να μετρήσετε τη μέση σας στο πιο στενό σημείο της. Αν αυτό δεν είναι εύκολα φανερό, μετρήστε την στο ύψος του αφαλού. Επιδιώξτε περίμετρο μέσης κάτω από 80 εκατοστά αν είστε γυναίκα ή κάτω από 94 εκατοστά αν είστε άνδρας. Αν η περίμετρος της μέσης σας είναι πάνω απ' αυτές τις μετρήσεις διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξετε κάποια χρόνια νόσο όπως ορισμένα είδη καρκίνου, καρδιακό νόσημα και διαβήτη. Περίμετρος πάνω από 88 εκατοστά για τις γυναίκες και 102 για τους άνδρες αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο χρόνιας νόσου.

Τι είναι ο Δείκτης Μάζας του Σώματος (BMI) ;

Ο δείκτης BMI είναι ένας άλλος τρόπος μέτρησης για να ελέγχετε αν το βάρος σας βρίσκεται εντός των ιδανικών ορίων. Υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος σας με το τετράγωνο του ύψους σας (σε μέτρα). Στη συνέχεια συγκρίνετε το αποτέλεσμα με τον πίνακα του BMI πιο κάτω. Αν ο δείκτης είναι 25 ή περισσότερο σημαίνει ότι είναι καιρός να λάβετε τα μέτρα σας για να βελτιώσετε την υγεία σας και να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

BMI	Κατάταξη
Κάτω από 18.5	ελλειποβαρής
18.5 – 25	ιδανικό βάρος
25 – 30	υπέρβαρος
περισσότερο από 30	παχύσαρκος

Τι μπορείτε να κάνετε για να έχετε καλή φυσική κατάσταση:

- 1 Να κάνετε σωστή διατροφή (βλ.Κάνετε υγιεινή διατροφή σελ. 12).
- 2 Να ασκείστε για 30 τουλάχιστον λεπτά κάθε μέρα.
- 3 Τρώτε ανάλογα με τις ανάγκες σας. Προσέξτε το μέγεθος των μερίδων σας, μην τρώτε λαίμαργα και περιορίστε στο ελάχιστο την κατανάλωση τροφίμων με υψηλή θερμιδική και χαμηλή θρεπτική αξία.
- 4 Δώστε το καλό παράδειγμα στα παιδιά με το να επιλέγετε υγιεινές τροφές και με το να ασκείστε.



Κάνετε υγιεινή διατροφή

Επιλέξτε αρκετά φρούτα και λαχανικά

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν ένα σημαντικό βήμα για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

Αν και δεν υπάρχει καμιά τροφή που μπορεί να σας προστατεύσει από τον καρκίνο, υπάρχουν μέτρα που μπορείτε να πάρετε προκειμένου να μειώσετε τον συνολικό κίνδυνο.

Η κατανάλωση άφθονων φρούτων, λαχανικών και οσπρίων (όπως για παράδειγμα τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια) είναι σημαντική για την συνολική σας υγεία και μπορεί να προφέρει προστασία έναντι ορισμένων μορφών καρκίνου, ειδικά καρκίνων του πεπτικού συστήματος. Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες λαχανικών και δυο μερίδες φρούτων την ημέρα.

Επιλέξτε τροφές από αλεύρι ολικής άλεσης ή μαύρο αλεύρι. Οι τροφές αυτές αποτελούν σημαντικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής και είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών, μετάλλων, πρωτεϊνών, φυτικών ινών και προστατευτικών φυτοχημικών.

Το άπαχο κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή θρεπτικών ουσιών στην αυστραλιανή διαίτα αλλά θα πρέπει να περιοριστεί το πολύ στα 455 γραμμάρια την εβδομάδα. Η ποσότητα αυτή μπορεί να καταναλωθεί κατά τη διάρκεια της εβδομάδας

με διαφορετικούς τρόπους, π.χ. μέχρι 65 γραμμάρια την ημέρα (το μέγεθος της μερίδας για ενήλικους είναι πολύ μεγαλύτερο απ' αυτό) ή περισσότερο αλλά όχι τόσο συχνά για παράδειγμα 110 γραμμάρια κάθε δεύτερη μέρα. Η κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων, όπως το ζαμπόν, το μπέικον, τα λουκάνικα και το σαλάμι, τα οποία περιέχουν υψηλές ποσότητες λίπους και νατρίου, θα πρέπει να περιορίζονται. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας επεξεργασμένων κρεάτων έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο του εντέρου.

Τι μπορείτε να κάνετε για υγιεινή διατροφή:

- 1 Προσπαθήστε να καταναλώνετε δυο μερίδες φρούτων και πέντε μερίδες λαχανικών κάθε μέρα.
- 2 Να τρώτε διάφορα δημητριακά ολικής άλεσης, ψωμί και ζυμαρικά.
- 3 Επιλέξτε ψάρια, πουλερικά ή διάφορα λαχανικά αντί για κόκκινο κρέας σε ορισμένα από τα γεύματά σας.
- 4 Επιλέξτε τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
- 5 Επιλέξτε μια δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά και ειδικά σε κορεσμένα λίπη.
- 6 Περιορίστε τις τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας και φτωχές σε θρεπτικά συστατικά, όπως τα γρήγορα έτοιμα φαγητά και ζαχαρούχα ποτά. Διδάξτε τα παιδιά σας να τρώνε υγιεινές τροφές. Κάνοντάς τα να ενδιαφερθούν για τη μαγειρική και την κατανάλωση υγιεινών τροφών τους προσφέρετε μια πολύ καλή αρχή για μια υγιεινή ζωή.
- 7



Αποφύγετε ή περιορίστε το αλκοόλ

Προσπαθήστε ορισμένες
μέρες να μην πιείτε
καθόλου αλκοόλ - πιείτε μη
οινοπνευματώδη ποτά

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου, του μαστού, του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου και του ήπατος.

Προσπαθήστε να αποφύγετε το αλκοόλ. Αν επιλέξετε να πιείτε αλκοόλ, πιείτε στα πλαίσια των κανονισμών για την κατανάλωση αλκοόλ που έχει προσδιορίσει το Εθνικό Υγειονομικό και Ιατρικό Ερευνητικό Συμβούλιο (National Health and Medical Research Council) το οποίο αναφέρει:

Για υγιείς **άνδρες και γυναίκες, η κατανάλωση δυο το πολύ κανονικών ποτών** την ημέρα μειώνει εφ' όρου ζωής τον κίνδυνο βλάβης από ασθένεια ή τραυματισμό που σχετίζεται με το αλκοόλ.

Ένα κανονικό ποτό ισοδυναμεί με:

- 100 ml κρασί (ένα μπουκάλι κρασί περιέχει επτά περίπου κανονικά ποτά.
- 285 ml (ένα μεγάλο ποτήρι) μπίρα πλήρους περιεκτικότητας σε οινόπνευμα)
- 425 ml (1/2 λίτρο) μπίρα χαμηλής περιεκτικότητας σε οινόπνευμα
- 30 ml (1 σφηνάκι) αλκοολούχο ποτό
- 60 ml (2 σφηνάκια) τσέρυ
- 200-250 ml αλκοολούχο σόδα (2/3 του μπουκαλιού)

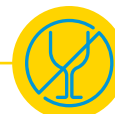
Ορισμένα κοκτέιλς μπορεί να περιέχουν περισσότερα από τρία κανονικά ποτά!

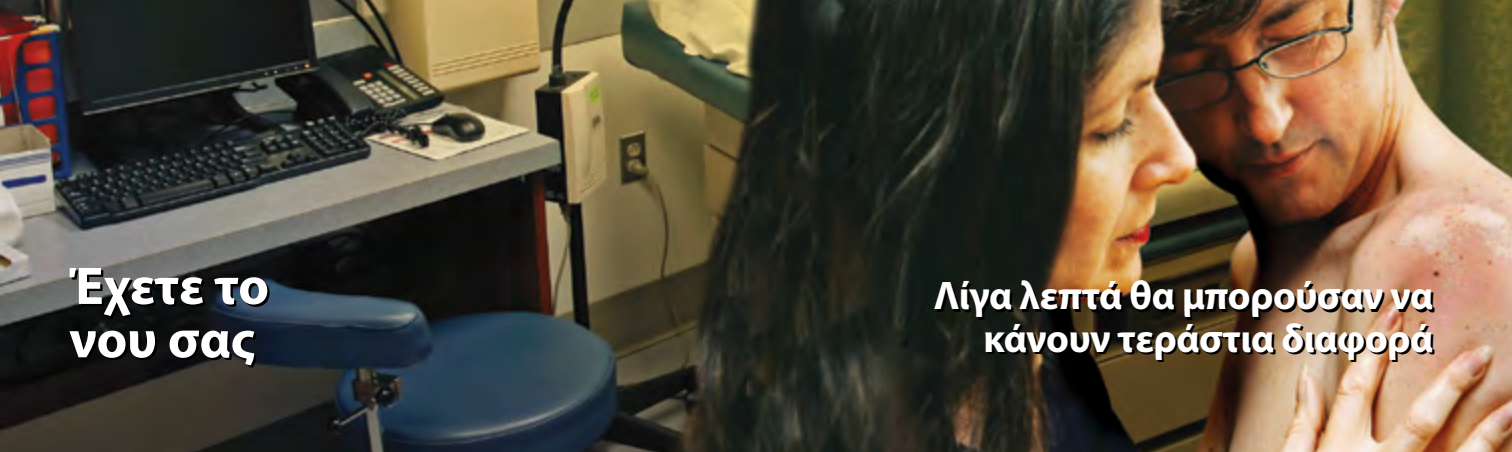
Τι μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε το αλκοόλ:

- 1 Επιλέξτε ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε οινόπνευμα.
- 2 Αραιώστε τα οινοπνευματώδη ποτά, για παράδειγμα δοκιμάστε λευκό κρασί με σόδα (spritzer) ή μπίρα με λεμονάδα (shandy).
- 3 Σβήστε τη δίψα σας με νερό και πίνετε τα οινοπνευματώδη ποτά αργά και γουλιά-γουλιά.
- 4 Αποφεύγετε να πίνετε ασυλλόγιστα (περισσότερα από 2 κανονικά ποτά τη φορά).
- 5 Να τρώτε κάτι ενώ πίνετε οινοπνευματώδη ποτά.

Αλκοόλ και κάπνισμα

Είναι γνωστό εδώ και πολύ καιρό ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία. Η συνδυασμένη επίδραση καπνίσματος και αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, πολύ περισσότερο από ό,τι καθένας από τους παραπάνω παράγοντες ξεχωριστά. Έως και 75 τοις εκατό των καρκίνων της άνω αναπνευστικής οδού και του πεπτικού συστήματος μπορεί να συσχετιστούν με τη συνδυασμένη χρήση αλκοόλ και καπνίσματος.





Έχετε το
νου σας

Λίγα λεπτά θα μπορούσαν να
κάνουν τεράστια διαφορά

Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου προσφέρει τις περισσότερες πιθανότητες για την αποτελεσματική θεραπεία ορισμένων μορφών καρκίνου.

Εξετάστε το σώμα σας.

Ενεργήστε άμεσα και επισκεφτείτε κατ' ευθείαν το γιατρό σας αν παρατηρήσετε κάτι το ασυνήθιστο.

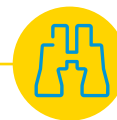
Από μόνοι σας, ή με τη βοήθεια του συντρόφου σας ή κάποιου φίλου σας, ψάξτε για:

- Κάποιο καινούργιο εξόγκωμα ή διόγκωση σε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας.
- Μια πληγή που δεν επούλωνεται
- Ασυνήθιστες αλλαγές στο στήθος π.χ. εξογκώματα, πολλά ογκίδια, σκλήρυνση σε κάποιο σημείο, ασυνήθιστη έκκριση υγρού από την θηλή, θηλές που στρέφονται προς τα μέσα (αν δεν ήταν πάντοτε έτσι), μια αλλαγή στο σχήμα ή στο χρώμα, έναν ασυνήθιστο πόνο ή κάποια αλλαγή στην υφή του δέρματος.
- Κάποιο σπυράκι ή κρεατοελιά που εμφανίστηκε πρόσφατα ή έχει αλλάξει σε σχήμα, μέγεθος, χρώμα ή αιμορραγεί.
- Ασυνήθιστη αιμορραγία ή έκκριση υγρών.
- Κολπική αιμορραγία μετά την εμμηνόπαυση.

- Διαρκή δυσπεψία ή δύσκολία στην κατάποση.
- Οποιοσδήποτε αλλαγές στη λειτουργία του εντέρου π.χ. διάρροια, δυσκοιλιότητα ή αίμα κατά την αφόδευση.
- Απροσδόκητη απώλεια βάρους.
- Βήχα, βραχνάδα, συνεχή πονόλαιμο.

Αυτά τα συμπτώματα δε σημαίνουν ότι πάσχετε από καρκίνο αλλά είναι σημαντικό να τα εξετάσει ο γιατρός σας καθώς όσο πιο έγκαιρα διαγνωστεί ο καρκίνος τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα.

Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο SA προσφέρει συμβουλές και πληροφορίες για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου στον ιστότοπο cancersa.org.au Εναλλακτικά, καλέστε το **Cancer Council** στο **13 11 20**.



Ζητήστε να κάνετε μια προληπτική εξέταση για καρκίνο

Μην ψάχνετε για δικαιολογίες -
- κλείστε ένα ραντεβού

Η προληπτική εξέταση για καρκίνο του εντέρου, του μαστού και του τραχήλου της μήτρας σώζει ζωές.

Αυτές οι τακτικές εξετάσεις είναι από τις καλύτερες υγιεινές συνήθειες που μπορείτε να αποκτήσετε.

Καρκίνος του εντέρου

Τα άτομα άνω των 50 ετών θα πρέπει να κάνουν μια μικροβιολογική εξέταση κοπράνων για αίμα (FOBT) κάθε δυο χρόνια για εντοπισμό καρκίνου του εντέρου. Χάρη στο Εθνικό Πρόγραμμα Ανίχνευσης Καρκίνου του Εντέρου της Αυστραλιανής Κυβέρνησης, ορισμένες ηλικιακές ομάδες θα λάβουν **δωρεάν το** τεστ FOBT ταχυδρομικώς. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το Εθνικό Πρόγραμμα Ανίχνευσης Καρκίνου του Εντέρου στον αριθμό **1800 118 868** ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο **www.cancerscreening.gov.au**.

Αν δεν ανήκετε στην ηλικιακή ομάδα που καλύπτεται από το υπάρχον Πρόγραμμα Ανίχνευσης Καρκίνου του Εντέρου, μιλήστε στο γιατρό σας για το πώς μπορείτε να προμηθευτείτε το FOBT ή καλέστε το **Cancer Council** στον αριθμό **13 11 20**.

Καρκίνος του μαστού

Είναι σημαντικό για τις γυναίκες όλων των ηλικιών να ενημερώνονται για το στήθος τους. Εξοικειωθείτε με τη συνηθισμένη εμφάνιση και την αίσθηση του στήθους σας κι αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε αλλαγές, επισκεφτείτε το γιατρό σας το γρηγορότερο δυνατόν. Όλες οι γυναίκες ηλικίας 50 ως

69 ετών προσκαλούνται από το BreastScreen SA να κάνουν μαστογραφία δωρεάν κάθε δυο χρόνια. Οι γυναίκες ηλικίας 40 ως 49 ετών ή άνω των 70 μπορούν επίσης να υποβληθούν σε εξέταση αν το επιθυμούν. Κλείστε ένα ραντεβού με το BreastScreen SA καλώντας τον αριθμό **13 20 50** ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο **www.breastscreen.sa.org.au**.

Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας

Οι γυναίκες ηλικίας μεταξύ 18 και 70 ετών θα πρέπει να κάνουν το Παπ τεστ κάθε δυο χρόνια, ακόμα κι αν δεν έχουν ενεργή σεξουαλική ζωή ή έχουν κάνει το εμβόλιο HPV. Το Παπ τεστ μπορεί να ανιχνεύσει οποιοδήποτε αλλαγές που προκαλούνται από τον HPV, οι οποίες μπορούν στη συνέχεια να ελεγχθούν και να αντιμετωπιστούν για την πρόληψη του καρκίνου. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου του τραχήλου. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Εθνικό Πρόγραμμα Εξέτασης Τραχήλου (National Cervical Screening Program) στον αριθμό 13 15 56 ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο **www.cancerscreening.gov.au**.

Σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη

Προς το παρόν δεν υπάρχει τεστ που να διακρίνει μεταξύ καρκίνων που αναπτύσσονται με αργό ρυθμό και ίσως να μην προκαλούν βλάβη κι εκείνων που είναι επιθετικοί και απαιτούν θεραπεία. Επειδή οι παρενέργειες από τις εξετάσεις και την θεραπεία του καρκίνου του προστάτη είναι συνήθως πολύ σοβαρές, προτρέπουμε τους άντρες που τους απασχολεί το ζήτημα του καρκίνου του προστάτη να μιλήσουν στο γιατρό τους για να ενημερωθούν για το αν οι απαιτούμενες εξετάσεις είναι αναγκαίες γι' αυτούς. Επισκεφτείτε τον ιστότοπο **www.prostatehealth.org.au**.





Cancer
Council
13 11 20

cancersa.org.au

Για βοήθεια και πληροφορίες για τον καρκίνο και θέματα σχετιζόμενα με τον καρκίνο καλέστε το Cancer Council. Πρόκειται για μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία διαθέσιμη από Δευτέρα ως Παρασκευή 8.30πμ – 5.30μμ

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
PO Box 929, Unley BC SA 5061

Τηλ. 08 8291 4111
Φαξ 08 8291 4122
askanurse@cancersa.org.au
cancersa.org.au

Αν έχετε προβλήματα επικοινωνίας, ακοής ή γλώσσας μπορείτε να συνδεθείτε μαζί μας:

- Χρήστες ΤΤΥ (τηλέτυπο) με προβλήματα ομιλίας και ακοής, καλέστε το 133 677
- Χρήστες χωρίς προβλήματα ομιλίας και ακοής, καλέστε το 1300 555 727
- Χρήστες γλωσσών εκτός της Αγγλικής, καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο 131 450 και ζητήστε να σας συνδέσουν με το **Cancer Council στο 13 11 20**.