



Προληψης Καρκίνου για Άνδρες

Men and Cancer Prevention

Σχέδιο πρόληψης καρκίνου για άνδρες

Ο έγκαιρος εντοπισμός του καρκίνου προσφέρει μια από τις καλύτερες ευκαιρίες για θεραπεία της νόσου.

Ψάχνετε για τυχόν:

- Εξογκώματα, πληγές ή έλκη που δεν επουλώνονται.
- Ασυνήθιστες αλλαγές στους όρχεις σας – αλλαγές στο σχήμα, την υφή ή οζώδη διαμόρφωση.
- Βήχα που δεν περνά ή εμφανίζονται κηλίδες αίματος, βραχνάδα που παραμένει.
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους.
- Κρεατοελιές που έχουν αλλάξει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή αιμορραγούν, ή φλεγμονώδη πληγή του δέρματος που δεν έχει επουλωθεί.
- Αίμα στα κόπρανα.
- Επίμονες αλλαγές στις συνήθειες της τουαλέτας.
- Ουρικά προβλήματα ή αλλαγές.

Αυτά τα συμπτώματα συχνά σχετίζονται με πιο κοινά, λιγότερο σοβαρά προβλήματα υγείας. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε τυχόν ασυνήθιστες αλλαγές, ή αν παραμένουν αυτά τα συμπτώματα, επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Ανιχνευτικός έλεγχος προστάτη

Η αιτία του καρκίνου του προστάτη δεν είναι γνωστή και δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη, απλή εξέταση για την ανίχνευση του καρκίνου του προστάτη. Ο γιατρός σας μπορεί να υποψιαστεί καρκίνο του προστάτη ψηλαφώντας τον προστάτη κατά τη διάρκεια δακτυλικής εξέτασης του ορθού (digital rectal examination - DRE) και μέσω εξέτασης αίματος για να δει αν το ειδικό προσστατικό σας αντιγόνο (prostate specific antigen - PSA) υπερβαίνει τα φυσιολογικά επίπεδα για την ηλικία σας.

Αν δεν έχετε συμπτώματα και σκέφτεστε να κάνετε εξέταση PSA, χρειάζεται να εξετάσετε τους κινδύνους και τα οφέλη. Είναι σημαντικό να εξισορροπήσετε το όφελος της έγκαιρης ανίχνευσης του καρκίνου του προστάτη, έναντι του κινδύνου ότι μπορεί να μην είναι απαραίτητη η ανίχνευση και η θεραπευτική αγωγή. Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο ζωής σας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής λειτουργίας, αλλά μπορεί όμως να σώσει τη ζωή σας.

Θα πρέπει να πάρετε μόνοι σας απόφαση για το αν θα πρέπει να εξεταστείτε αφού συζητήσετε με το γιατρό σας. Είναι σημαντικό να λάβετε πληροφορίες καλής ποιότητας για να πάρετε μια τεκμηριωμένη απόφαση.

Αλλαγές στους όρχεις σας

Αν και ο καρκίνος των όρχεων είναι σπάνιος, είναι ένας από τους πιο κοινούς καρκίνους σε άνδρες ηλικίας μεταξύ 15 και 45 ετών. Τα αίτια αυτού του καρκίνου δεν είναι σαφή, αλλά οι άνδρες που είχαν κρυφορχία (undescended testicle) διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο. Δεν υπάρχουν ανιχνευτικές εξετάσεις, ωστόσο αυτός είναι ένας από τους πλέον θεραπεύσιμους καρκίνους αν εντοπιστεί νωρίς. Να έχετε επίγνωση του τι είναι φυσιολογικό για εσάς και αν δείτε ή αισθανθείτε οποιοσδήποτε αλλαγές, δείτε το γιατρό σας. Μην ντραπείτε να το κάνετε.

Ρωτήστε σχετικά με τον ανιχνευτικό έλεγχο για καρκίνο του εντέρου

Η έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του εντέρου βελτιώνει σημαντικά τις πιθανότητες επιτυχούς θεραπευτικής αγωγής. Ο κίνδυνος καρκίνου του εντέρου αυξάνεται με την ηλικία. Αν είστε ηλικίας άνω των 50 ετών, θα πρέπει να εξετάζεστε για καρκίνο του εντέρου κάθε δύο χρόνια.

Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να έχουν γνωστούς παράγοντες κινδύνου που τους εκθέτουν σε αυξημένο κίνδυνο. Αν συγκαταλέγεστε σε αυτή την κατηγορία, ο γιατρός σας θα σας μιλήσει σχετικά με την τακτική επιτήρηση.

Το Εθνικό Ανιχνευτικό Πρόγραμμα Καρκίνου του Εντέρου (National Bowel Cancer Screening Program) ξεκίνησε το 2006. Χρησιμοποιεί την εξέταση κοπράνων για αίμα (faecal occult blood test - FOBT) για την ανίχνευση μη ορατού αίματος στα κόπρανα. Δικαιούνται να συμμετέχουν άτομα ηλικίας 50, 55 και 65 ετών χωρίς συμπτώματα.

Κάντε αλλαγές στον τρόπο ζωής

Γνωρίζουμε ότι εφόσον είστε σωματικά δραστήριοι κάθε μέρα, απολαμβάνετε υγιεινή διατροφή και διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Γνωρίζουμε ότι αυτοί οι παράγοντες αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 30 τοις εκατό όλων των καρκίνων.

Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

- ✓ **Σταματήστε το κάπνισμα** – ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο για Αυστραλούς άνδρες. Αν είστε καπνιστής, προσπαθήστε να το κόψετε. Τηλεφωνήστε στην Quitline στο 13 QUIT (13 78 48) για δωρεάν συμβουλές.
- ✓ **Προστατεύετε από τον ήλιο** – προστατεύετε τον εαυτό σας από τον ήλιο και φροντίζετε να μην καείτε.
- ✓ **Διατηρείτε τη φόρμα σας** – βάλτε στόχο ένα υγιές σωματικό βάρος.
- ✓ **Κινείτε το σώμα σας** – να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ή όλες τις ημέρες.
- ✓ **Τρώτε υγιεινά** – επιλέξτε μια ποικίλη διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά και περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.
- ✓ **Αποφεύγετε το αλκοόλ** - δοκιμάστε ημέρες χωρίς αλκοόλ και μη αλκοολούχα ποτά.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)
www.cancercouncil.com.au

Αυστραλιανή Συνεργασία κατά του Καρκίνου του Προστάτη

(Australian Prostate Cancer Collaboration)
www.prostatehealth.org.au

Γραμμή Πληροφοριών Εθνικού Ανιχνευτικού Προγράμματος Καρκίνου του Εντέρου 1800 118 868 www.cancerscreening.gov.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50