Cancer Council

Greek

Προληψης Καρκινου για Γυναικες

Women and Cancer Prevention

Σχέδιο πρόληψης καρκίνου για γυναίκες

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 μαστούς σας – εξογκώματα, πάχυνση, ασυνήθιστη έκκριση, θηλές που ξαφνικά στρέφουν προς τα μέσα, αλλαγές στο σχήμα, το χρώμα ή ασυνήθιστο πόνο.
- Βήχα που δεν υποχωρεί, εμφάνιση αίματος, ή βραχνάδα που παραμένει.
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους.
- Οποιαδήποτε απώλεια αίματος, ακόμα και μερικές κηλίδες μεταξύ περιόδων ή μετά την εμμηνόπαυση.
- Κρεατοελιές που έχουν αλλάξει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή φλεγμονώδη πληγή του δέρματος που δεν έχει επουλωθεί.
- Αίμα στα κόπρανα.
- Επίμονες αλλαγές στις συνήθειες της τουαλέτας.
- Επίμονο κοιλιακό πόνο ή φούσκωση.

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.

Ελέγχετε για προειδοποιητικά σημάδια καρκίνου του μαστού

Κάνετε μια δωρεάν μαστογραφία (ακτινογραφία μαστού) στην BreastScreen Australia κάθε δύο χρόνια. Οι τακτικές μαστογραφίες μπορούν να μειώσουν κατά 35 τοις εκατό τον αριθμό γυναικών που πεθαίνουν από καρκίνο του μαστού. Οι ανιχνευτικές μαστογραφίες ψάχνουν για αρχικά στάδια καρκίνου του μαστού σε γυναίκες που δεν έχουν συμπτώματα.

Η BreastScreen Australia είναι ένα πρόγραμμα ακτινολογικών εξετάσεων για καρκίνο του μαστού που προσφέρει δωρεάν μαστογραφίες σε γυναίκες ηλικίας από 40 ετών και άνω, και απευθύνεται ειδικά σε γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών. Για να κλείσετε ραντεβού με την BreastScreen Australia τηλεφωνήστε στο 13 20 50.

Κάνετε τακτικά τεστ Παπανικολάου

Κάνετε τεστ Παπανικολάου κάθε δύο χρόνια από την ηλικία των 18 ετών, ή εντός δύο ετών από τότε που αρχίζετε σεξουαλικές σχέσεις. Τα τεστ Παπανικολάου μπορούν να ανιχνεύσουν πρώιμες αλλαγές στα κύτταρα του τραχήλου της μήτρας, έτσι ώστε να μπορούν να αντιμετωπιστούν πριν αναπτυχθεί καρκίνος. Μέχρι το 90 τοις εκατό των καρκίνων του τραχήλου της μήτρας μπορούν να προληφθούν μέσω τακτικών τεστ Παπανικολάου.

Στην Αυστραλία, οι γυναίκες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε εμβόλιο που μπορεί να τις προστατεύει έναντι της αιτίας των περισσότερων καρκίνων του τραχήλου της μήτρας, του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (human papillomavirus - HPV). Ωστόσο, τα σημερινά εμβόλια έχουν ως στόχο μόνο τα δύο τρίτα των HPV που ευθύνονται για καρκίνους του τραχήλου της μήτρας, επομένως όλες οι εμβολιασμένες γυναίκες θα εξακολουθούν να χρειάζονται τακτικά τεστ Παπανικολάου.

Δεν υπάρχουν προς το παρόν ανιχνευτικές εξετάσεις για καρκίνο ωοθηκών, μήτρας, ενδομητρίου, αιδοίου ή κόλπου. Ευτυχώς, αυτοί οι καρκίνοι είναι πολύ σπάνιοι. Να έχετε επίγνωση του τι είναι φυσιολογικό για εσάς αλλά αν παρατηρήσετε τυχόν αλλαγές ή συμπτώματα που παραμένουν, επισκεφθείτε το γιατρό σας.

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. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το NBCSP, παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο 1800 118 868.

Κάντε αλλαγές στον τρόπο ζωής

Γνωρίζουμε ότι εφόσον είστε σωματικά δραστήριες 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.
- ✓ **Προστατεύεστε 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 δραστήριες 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 οποιεσδήποτε 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

BreastScreen Australia 13 20 50 www.breastscreen.info.au

Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών (National Breast and Ovarian Cancer Centre) www.nbocc.org.au

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

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50

CAN10285G 11/12