



Gli uomini e la prevenzione del cancro

Men and Cancer Prevention

Piano di prevenzione del cancro per gli uomini

L'individuazione precoce del cancro offre una delle migliori possibilità di guarigione.

Presta attenzione a:

- Noduli, piaghe o ulcerazioni che non guariscono.
- Alterazioni insolite dei testicoli: modifiche della forma o consistenza o presenza di noduli.
- Tosse che non recede o con presenza di sangue; raucedine persistente.
- Perdita di peso non giustificata.
- Nei che cambiano di forma, dimensioni o colore o che sanguinano; lacerazioni della pelle che si infiammano e non guariscono.
- Sangue nelle feci.
- Cambiamenti persistenti nelle abitudini intestinali.
- Problemi o modifiche dell'orinazione.

Spesso questi sintomi sono collegati a problemi di salute comuni e non gravi. Tuttavia se dovessi notare cambiamenti insoliti o se i sintomi persistono, rivolgiti al medico.

Screening della prostata

Non è nota la causa del cancro della prostata e non esiste un unico semplice esame per individuare questo tumore. Il medico può sospettarne la presenza all'esame della ghiandola con esplorazione rettale (DRE) o a seguito di analisi del sangue realizzate per verificare se le concentrazioni dell'antigene prostatico specifico (PSA) sono anomale per la tua età.

Se non accusi sintomi e stai considerando un'analisi del PSA devi tenere conto dei rischi e benefici. È importante ponderare il beneficio dato dall'individuazione precoce del cancro della prostata a fronte del rischio che le procedure di individuazione e il trattamento siano inutili. Il trattamento può influire sul tuo stile di vita, compresa la funzionalità sessuale, ma può anche salvarti la vita.

Devi decidere autonomamente se vuoi effettuare il test dopo averne discusso con il medico. È importante che ottenga informazioni di buona qualità per prendere una decisione informata.

Alterazioni dei testicoli

Benché raro, il cancro dei testicoli è tra i più comuni tumori maligni negli uomini di età compresa tra 15 e 45 anni. Le cause di questo cancro non sono chiare, ma gli uomini che hanno sofferto di testicolo ritenuto (non disceso) sono a maggior rischio. Non esistono esami di screening, ma quello del testicolo è uno dei tumori più facilmente curabili se individuato precocemente. Impara a conoscere la "normalità" per il tuo corpo e se vedi o senti dei cambiamenti rivolgiti al medico. Non lasciarti bloccare dall'imbarazzo.

Informati sullo screening del cancro dell'intestino

Le possibilità che il trattamento del cancro dell'intestino sortisca effetto sono notevolmente maggiori se la malattia è individuata

precocemente. Il rischio di cancro dell'intestino aumenta con l'età. Se hai più di 50 anni devi sottoporerti al test di screening ogni due anni.

Alcune persone, tuttavia, potrebbero presentare fattori che incrementano il rischio di sviluppare questo tumore. Se rientri in questo gruppo, il medico ti illustrerà il concetto di sorveglianza regolare.

Il programma National Bowel Cancer Screening è stato avviato nel 2006. Utilizza la ricerca del sangue occulto nelle feci (FOBT) per individuare sangue non visibile nelle evacuazioni. Possono partecipare al programma le persone che non presentano sintomi, di 50, 55 e 65 anni.

Cambia il tuo stile di vita

Sappiamo che è possibile ridurre il rischio di cancro seguendo un'alimentazione sana, facendo attività fisica tutti i giorni e mantenendo un peso salutare. È noto che l'inattività fisica e la mancanza di un'alimentazione sana e di un peso sano aumentano del 30% il rischio di cancro.

Modi di ridurre il rischio di cancro

- ✓ **Smetti di fumare** – il tumore del polmone è la prima causa di morte per cancro negli uomini australiani. Se fumi, cerca di smettere. Chiama la Quitline al numero 13QUIT (13 78 48) per ricevere consulenza gratuita.
- ✓ **Proteggiti dal sole** – proteggiti dal sole e stai attento a non bruciarti.
- ✓ **Mantieniti in forma** – mira a raggiungere il tuo peso forma.
- ✓ **Fai movimento** – fai attività fisica per almeno 30 minuti ogni giorno o quasi tutti i giorni.
- ✓ **Mangia sano** – scegli un'alimentazione variegata con abbondante consumo di frutta e verdura e limita le carni rosse.
- ✓ **Evita gli alcolici** – prova a non bere tutti i giorni e a bere analcolici a bere analcolici.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

www.cancercouncil.com.au

Australian Prostate Cancer Collaboration

www.prostatehealth.org.au

Linea informativa del National Bowel Cancer Screening Program 1800 118 868

www.cancerscreening.gov.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50