



Спречување на рак кај мажите Men and Cancer Prevention

План за спречување на појава на рак кај мажите

Раното откривање на рак ја нуди една од најдобрите можности да се излечи болеста.

Внимавајте на:

- Грутки, рани и чиреви кои не заздравуваат.
- Невообичаени промени во вашите тестиси – промени во формата, цврстина или згрутченост.
- Кашлица што не поминува, искашлување на крв или засипнатост на гласот кое е постојано присутно.
- Слабење кое не може да се објасни.
- Бемки кои се измениле во обликот, големината или бојата или кои крварат, или воспалени раничка на кожата која не заздравува.
- Крв во изметот.
- Постојани промени во навиките за одење в клозет.
- Проблеми при мочање или промени во мочката.

Овие симптоми често се поврзани со многу почести, помалку сериозни здравствени проблеми. Меѓутоа, ако забележите било какви невообичаени промени, или ако овие симптоми се јавуваат постојано, посетете го вашиот доктор.

Проверка на простатата

Не е познато што предизвикува рак на простатата и не постои единствен, едноставен тест за откривање на ракот на простатата. Работ на простатата може да се насети со допир при дигитален ректален преглед кој го прави вашиот доктор или со проверка на крвта за да се види дали нивото на простатичниот специфичен антиген (ПСА) е повисоко од тоа што е нормално за вашата возраст.

Ако немате симптоми и размислувате да направите ПСА-проверка, треба да ги земете предвид ризикот и корисноста од тоа. Важно е да ја земете во предвид предноста ракот на простатата рано да се открие наспроти ризикот дека можеби нема да биде потребно откривањето и лекувањето. Лекувањето може да влијае на вашиот начин на живеење вклучувајќи го сексуалното функционирање, но тоа исто така може да ви го спаси животот.

Треба самите лично да одлучите дали да направите проверка откако ќе разговарате со вашиот доктор. За вас е важно да добиете квалитетни информации за да донесете информирана одлука.

Промени во вашите тестиси

Иако ракот на тестисите ретко се јавува, тој е еден од најчестите видови на рак кај мажи на возраст меѓу 15 и 45 години. Причините зошто се јавува овој рак не се јасни, меѓутоа мажите кои имале неспуштен тестис се изложени на поголем ризик. Не постојат тестови за проверка на овој вид на рак, меѓутоа тој е еден од најизлечливите видови на рак ако рано се открие. Бидете свесни што е нормално за вас и ако видите или почувствувате некакви промени, отидете кај вашиот доктор. Не дозволувајте срамот да ве спречи во тоа.

Распрашајте се за проверка за рак на дебелото црево

Раното откривање на ракот на дебелото црево значително ги зголемува шансите лекувањето да биде успешно. Вашиот ризик да заболите од рак на дебелото црево се зголемува со возраста. Ако сте постари од 50 години, секои две години треба да правите проверка за рак на дебелото црево.

Меѓутоа, некои луѓе може да имаат познати фактори со што тие се изложени на поголем ризик. Ако спаѓате во оваа група, вашиот доктор ќе зборува со вас за редовно надгледување.

Националната програма за проверка за рак на дебелото црево (National Bowel Cancer Screening program) започна да се спроведува во 2006 г. Тестирањето се состои од преглед на изметот за прикриено (окултно) крварење (FOBT-тест) за да се откријат прикриени траги на крв во изметот. Право на ова тестирањето имаат лица без никакви симптоми на возраст од 50, 55 и 65 години.

Направете измени во начинот на живеење

Знаеме дека секојдневната физичка активност, здравата исхрана и одржување на телесната тежина во нормални граници го намалуваат ризикот да заболите од рак. Знаеме дека овие фактори се одговорни за појава на барем 30 проценти од сите видови на рак.

Како да го намалите ризикот да заболите од рак

- ✓ **Престанете да пушите** – ракот на белите дробови е главната причина за смрт кај мажите во Австралија предизвикана од рак. Ако сте пушач, обидете се да престанете да пушите. За бесплатни совети, телефонирајте на Информативната линија за откажување од пушење (Quitline) на 13 QUIT (13 78 48).
- ✓ **Бидете внимателни на сонце** – заштитете се кога сте изложени на сонце и внимавајте да не изгорете.
- ✓ **Одржувајте се во форма** – имајте за цел да ја одржувате телесната тежина во нормални граници.
- ✓ **Движете се** – бидете физички активни најмалку 30 минути повеќето или сите денови.
- ✓ **Јадете за здравје** – изберете разновидна храна со многу овошје и зеленчук и помалку јадете црвено месо.
- ✓ **Избегнувајте да пиете алкохол** – обидете се да одредите денови кога воопшто нема да пиете алкохол и обидете се да пиете безалкохолни пијалаци.

Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.

Каде можам да добијам веродостојни информации?

Австралиска организација за соработка во врска со ракот на простата (Australian Prostate Cancer Collaboration)
www.prostatehealth.org.au

Информативна линија на Националната програма за проверка за рак на дебелото црево (National Bowel Cancer Screening Program Information Line)
на 1800 118 868 www.cancerscreening.gov.au

Информативна линија на Советот за рак (Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council)
www.cancercouncil.com.au

Служба за преведување и толкување 13 14 50