Cancer Council

Macedonian

Спречување на рак кај жените

Women and Cancer Prevention

План за спречување на појава на рак кај жените

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 дојки – грутки, здебелување, невообичаен исцедок, брадавици на дојките кои наеднаш се повлекуваат навнатре, промени во обликот, бојата или невообичена болка.
- Кашлица што не поминува, искашлување на крв или засипнатост на гласот кое е постојано присутно.
- Слабеење кое не може да се објасни.
- Било какво губење на крв, дури и неколку капки меѓу менструциите или откако тие ќе престанат.
- Бемки кои се измениле во обликот, големината или бојата или воспалени раничка на кожата која не заздравува.
- Крв во изметот.
- Постојани промени во навиките за одење в клозет.
- Постојани стомачни болки или надуеност.

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

Направете проверка за рано откривање на рак на дојката

Секои две години правете бесплатен мамограм (рендгенско снимање на дојките) преку BreastScreen Australia. Редовното рендгенско снимање на дојките може да го намали бројот на жените кои умираат од рак на дојката за 35 проценти. Целта на мамографското снимање е да се открие ракот на дојката во рана фаза кај жени кои немаат симптоми.

Breastscreen Australia е програма за откривање на рак на дојката преку која им се нудат бесплатни рендегенски снимки на дојките (мамограми) на жените на возраст од 40 години, посебно наменети за жени на возраст меѓу 50 и 69 години. За да закажете рендгенско снимање преку Breastscreen Australia, телефонирајте на 13 20 50.

Редовно правете Пап тест

Откако ќе наполнете 18 години или во рок од две години откако ќе станете сексуално активни, редовно правете го Пап тестот. Со брисовите кои се земаат при Пап тестот може да се откријат рани промени во клетките на грлото на матката, така да тие ќе можат да се лекуваат пред да се развие рак. До 90 проценти од случаите на рак на грлото на матката може да се спречат со редовни Пап тестови.

Во Австралија, жените може да примаат вакцина која заштитува од предизвикувачот на повеќето случаи на рак на грлото на матката, човечкиот папиломавирус (ХПВ вирус). Меѓутоа, сегашните вакцини се наменети само за две третини од папиломавирусите кои се одговорни за рак на грлото на матката, затоа сите вакцинирани жени и понатаму ќе треба редовно да прават Пап тест.

Моментно не постојат тестови за откривање на рак на јајниците, матката, ендометриумот (слузница на телото на матката), вулвата или вагината. За среќа, овие видови на рак се многу ретки. Бидете свесни што е нормално за вас и ако забележите било какви измени или симптоми кои не поминуваат, посетете го вашиот доктор.

Распрашајте се за тестирање 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 се проверувате 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 тестирање имаат лица без никакви симптоми на возраст од 50, 55 и 65 години. За повеќе информации во врска со NBCSP-програмата, ве молиме телефонирајте на 1800 118 868.

Сменете го 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 пијалоци.

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

Каде можам да добијам веродостојни информации?

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

Национален центар за рак на дојката и јајниците (National Breast and Ovarian Cancer Centre) www.nbocc.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

CAN10250MA 11/12