Αλλά ο καρκίνος μπορεί να προληφθεί

Προσθέτοντας σε αυτές τις λίγες οδηγίες

Αποφύγετε το κάπνισμα και αποθαρρύνετε τα παιδιά και τους συγγενείς σας: το κάπνισμα είναι υπεύθυνο για τον καρκίνο του πνεύμονα και αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλά άλλα νοσήματα

Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας

Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά και λιγότερο κόκκινο κρέας και λίπος

Κάνετε τακτική σωματική άσκηση και έλεγχο υπερβολικού βάρους: η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο πολλών καρκίνων

Εμβολιαστείτε κατά του ιού της ηπατίτιδας Β και του ιού HPV

Να γνωρίζετε τους περιβαλλοντικούς κινδύνους στο περιβάλλον εργασίας σας

Θυμηθείτε: εάν ο καρκίνος διαγνωστεί νωρίς, μπορείτε να αποφύγετε την ταλαιπωρία και το θάνατο

Μοιραστείτε αυτό το φυλλάδιο με τους συγγενείς και τους φίλους σας

Αυτό το μήνυμα σε μνήμη του μέλους του MTCC Καθ. Κωνσταντίνου Αρβανιτάκη έρχεται σε σας από:

MTCC
Μεσογειακή Ομάδα Δράσης για τον Έλεγχο του Καρκίνου

Ένας διεθνής μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στη βελτίωση της πρόληψης του καρκίνου, του προσυμπτωματικού ελέγχου και της έγκαιρης διάγνωσης σε χώρες της Μεσογείου

www.mtcc-prevention.net

Mediterranean School of Oncology

&

COLOMED

Οι μεσογειακές χώρες κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου
www.colomed.it

Produced by MTCC - © MTCC

Η ζωή σου είναι στα χέρια σου



Ένα μήνυμα για τη ζωή από την Μεσογειακή πρωτοβουλία κατά του καρκίνου

Ο καρκίνος είναι μια θεραπευόμενη νόσος

Αποφύγετε να υποφέρετε για εσάς και τους αγαπημένους σας

Ακολουθήστε τις λίγες οδηγίες που περιέχονται σε αυτό το φυλλάδιο

MTCC · UICC member organisation · COLOMED

Σημειώστε μερικά από τα σημεία έγκαιρης προειδοποίησης...

Ένα έλκος ή πληγή στο δέρμα ή το στόμα που δε θεραπεύεται αμέσως

Παρουσία αίματος στα ούρα ή στα κόπρανα ή από άλλα μέρη του σώματος

Μια μάζα στο στήθος σας ή αιματηρή έκκριση θηλής και μάζα οπουδήποτε στο σώμα

Δυσκολία στην κατάποση τροφής και ποτών

Συνεχής βήχας ή / και αίμα που εμφανίζεται στα πτύελα

Ένα κόκκινο ή άσπρο έμπλαστρο στο στόμα, τη γλώσσα ή / και τα χείλη σας

... Εάν υπάρχει κάποιο από τα παραπάνω, αναζητήστε επειγόντως ιατρικές συμβουλές

Τι να κάνετε για να αποφύγετε ή να πάρετε έγκαιρη διάγνωση των πιο συχνών καρκίνων που μπορούν να θεραπευτούν

Μαστός

Μάθετε σχετικά με το μαστό σας: επιθεωρήστε και ψηλαφήστε το με το χέρι σας ανοικτό σε επίπεδη θέση τουλάχιστον μια φορά το μήνα για να εντοπίσετε τυχόν νέα μάζα

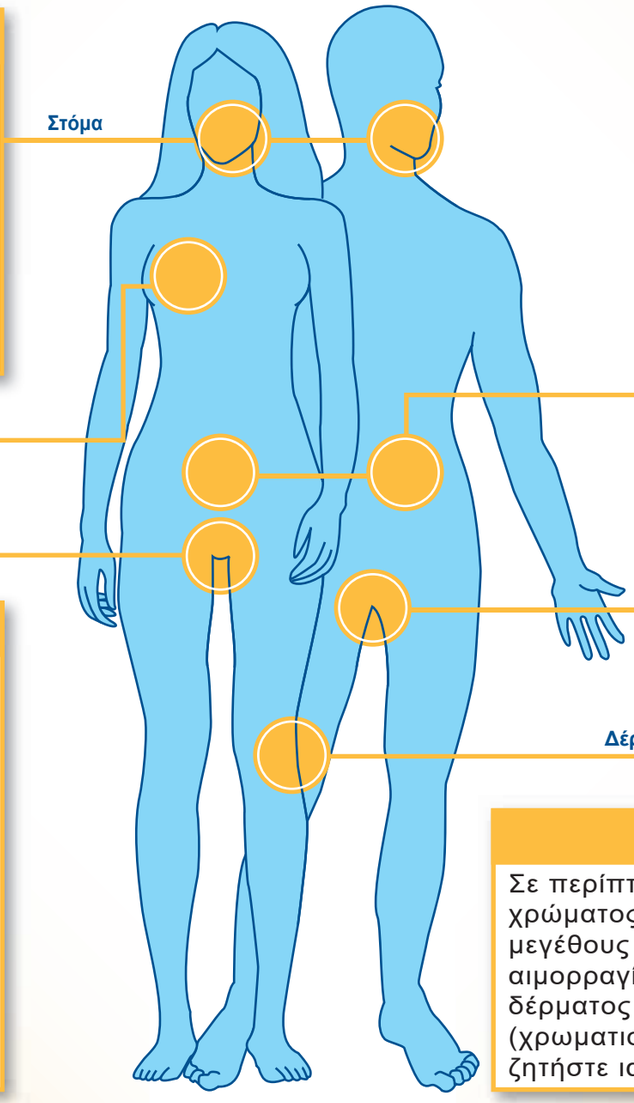
Αρχίζοντας από την ηλικία των 30 ετών, ζητήστε μια κλινική εξέταση του μαστού σας από το γιατρό, άλλο υγειονομικό ή τον νοσηλευτή σας

Σε περίπτωση ύποπτης μάζας κάνετε μαστογραφία, μια απλή και ανώδυνη ακτινολογική εξέταση. Σε κάθε περίπτωση προσπαθήστε να κάνετε μαστογραφία κάθε 2 χρόνια μετά την ηλικία των 40 ετών

Να γνωρίζετε εάν υπάρχουν περιπτώσεις καρκίνου του μαστού στους συγγενείς

Στόμα

Εάν είστε καπνιστής και πίνετε αλκοόλ, ρωτήστε το γιατρό, τον οδοντίατρο ή άλλο υγειονομικό να ελέγξει το στόμα σου



Μήτρα

Κάνετε τακτικές εξετάσεις του τραχήλου της μήτρας (test Pap) από το γιατρό σας ή άλλο υγειονομικό ή νοσηλευτή, αρχίζοντας από την ηλικία των 20 ετών

Προσπαθήστε να εμβολιαστείτε απέναντι στον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων, μια κοινή λοίμωξη που προδιαθέτει τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας

Αναφέρετε στον γιατρό σας οποιαδήποτε απροσδόκητη αιμορραγία ή κηλίδες από τον κόλπο, ειδικά μετά την εμμηνόπαυση

Ζητήστε τακτική εξέταση του κόλπου από τον γιατρό σας, τη νοσηλεύτρια ή άλλο υγειονομικό, ακόμη και αν δεν έχετε κανένα σύμπτωμα

Δέρμα

Σε περίπτωση αλλαγής του χρώματος, αύξησης του μεγέθους ή της διαλείπουσας αιμορραγίας μιας ελιάς δέρματος ή ενός οζιδίου (χρωματισμένες βλάβες), ζητήστε ιατρική συμβουλή

Έντερο (παχύ έντερο και ορθό)

Να γνωρίζετε τις πρόσφατες και επιδεινούμενες αλλαγές στις συνήθειες του εντέρου

Κάνετε τακτικά (κάθε ένα ή δύο χρόνια) εξετάσεις για μη ορατό αίμα στα κόπρανα, ένα απλό και φθηνό εργαστηριακό τεστ

Να είστε ιδιαίτερα ενήμεροι εάν έχετε περιπτώσεις εντερικού καρκίνου στους συγγενείς σας

Προσπαθήστε να κάνετε μια ενδοσκοπική εξέταση του εντέρου σας (κολονοσκόπηση) μετά την ηλικία των 50 ετών ή νωρίτερα σε περίπτωση που υπάρχει ο καρκίνος στους συγγενείς σας

Προστάτης

Κάνετε τακτική (ετήσια) εξέταση του ειδικού αντιγόνου του προστάτη (PSA) μετά την ηλικία των 50 ετών, ένα απλό φτηνό εργαστηριακό τεστ

Ρωτήστε το γιατρό σας για μια ψηφιακή εξέταση από το ορθό όταν τον επισκεφθείτε για μια συμβουλή

Να γνωρίζετε για τον καρκίνο του προστάτη μέσα στην οικογένειά σας