

Le Donne e la Prevenzione del Cancro



Women and Cancer Prevention

Piano di prevenzione del cancro per le donne

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

Presta attenzione a:

- Noduli, piaghe o ulcerazioni che non guariscono.
- Alterazioni insolite del seno: noduli, ispessimento, secrezioni insolite, inversione improvvisa del capezzolo, modifiche della forma o del colore o dolore inusuale.
- Tosse che non recede o con presenza di sangue; raucedine persistente.
- Perdita di peso non giustificata.
- Perdite di sangue, anche se solo di poche gocce, tra un ciclo e l'altro o dopo l'arresto delle mestruazioni.
- 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.
- Dolore o gonfiore addominale persistente.

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.

Controlli per il cancro del seno

Sottoponiti gratuitamente a una mammografia (radiografia del seno) nell'ambito del programma BreastScreen Australia ogni due anni. La mammografia regolare può ridurre del 35% il numero di donne che muoiono di cancro del seno. Le mammografie di screening ricercano tumori nelle prime fasi nelle donne che non presentano sintomi.

BreastScreen Australia è un programma di screening del cancro del seno che offre mammografie gratuite alle donne dai 40 anni in su, con attenzione particolare alla fascia etaria compresa tra i 50 e i 69 anni. Per prendere un appuntamento con BreastScreen Australia chiama il numero 13 20 50.

Sottoponiti con regolarità al Pap test

Sottoponiti al Pap test ogni due anni a partire dai 18 anni di età o entro due anni dal primo rapporto sessuale. Il Pap test individua le prime alterazioni delle cellule della cervice, rendendo possibile il trattamento prima che si sviluppi il tumore. Il Pap test regolare consente di prevenire fino al 90% dei casi di cancro cervicale.

In Australia è disponibile per le donne un vaccino che protegge dalla causa della maggior parte dei cancri della cervice uterina, il papilloma virus umano (HPV). Tuttavia i vaccini disponibili al momento sono efficaci solamente contro due terzi dei virus HPV responsabili del cancro della cervice uterina.

Pertanto anche le donne che sono state vaccinate devono sottoporsi con regolarità al Pap test. Attualmente non esistono indagini di screening per il cancro delle ovaie, dell'utero, dell'endometrio, della vulva o della vagina. Fortunatamente questi tumori sono molto rari. Impara a conoscere la "normalità" per il tuo corpo e se vedi o senti dei cambiamenti rivolgiti al medico.

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 sottoporsi al test di screening ogni due anni. Alcune persone, tuttavia, potrebbero presentare fattori che ne 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. Per maggiori informazioni sul programma NBCSP chiama il numero 1800 118 868.

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 questi fattori sono la causa di almeno il 30% di tutti i casi di cancro.

Modi di ridurre il rischio di cancro

- ✓ **Smetti di fumare** – il cancro del polmone è la prima causa di morte per tumore 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 attenta 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.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o domande, 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.cancer.org.au

BreastScreen Australia

13 20 50

www.breastscreen.info.au

National Breast and Ovarian Cancer Centre

www.nbocc.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