

Kanser önlenabilir bir hastalıktır

Bu bilgilere ek olarak,

Sigarayı bırakın, çocuklarınızın ve yakınlarınızın sigarayı bırakmasına yardım edin. Sigara içmek akciğer kanserine .ve diğer başka önemli hastalıklara neden olur

Çocukluk döneminde aşırı ve korunmasız güneş ışığına maruz kalınmasına engel olunuz

Aşırı alkol kullanımından kaçınınız

Bol miktarda sebze ve meyve, az miktarda kırmızı et ve yağ içeren sağlıklı besinler tüketiniz

Düzenli egzersiz yapın, aşırı kilo ve obezite bir çok kanser riskini artırır.

Hepatit B virüsüne karşı aşı olunuz

Çalışma ortamınızda çevresel kanserojenlere karşı dikkatli olunuz

FOBGold® **SENTINEL**
DIAGNOSTICS

Bu mesaj size :

AKDENİZ KANSERLE SAVAŞ DERNEĞİ (MTCC)
ve CİNBO (kanser araştırmaları için kurulmuş
İtalyan Üniversiteleri Konsorsiyumu)
tarafından hazırlanmıştır.

MTCC Akdeniz Bölgesinde kanserin önlenmesi
taranması ve erken tanısı için kurulmuş uluslar arası
bir sivil toplum örgütüdür

www.mtcc.cinbo.org

ve

CINBO :

Kanser araştırmaları için kurulmuş İtalyan Üniversiteleri
Konsorsuyumudur

www.cinbo.org

En yakın sağlık merkezine başvurunuz

designed by ahservizi.it

Hayatınız kendi ellerinizde



Akdeniz Kanserle Savaş Derneğinden
yaşam için bir mesaj

Kanser tedavi edilebilir bir hastalıktır
Kanserden kendinizi ve sevdiklerinizi koruyun

Bu broşürdeki tavsiyelere okuyun !

Birkaç erken belirtiye dikkat edin

Ağız boşluğunda veya ciltte iyileşmeyen yara veya ülserler.

İdrarda, dışkıda veya diğer vücut salgılarında kan bulunması

Memede şişlik olması, meme başından kanlı salgı gelmesi veya vücudun başka bir bölümünde şişlik

Yiyecek ve içecek yutarken güçlük

Geçmeyen öksürük ve/veya balgamda kan olması

Ağızda, dilde veya dudakta acıyan veya iyileşmeyen kırmızı veya beyaz oluşumlar

... Eğer bu bulgulardan herhangi birisi varsa
acil olarak doktorunuza danışın

Unutmayın; eğer kanser erken teşhis edilirse,
ciddi hastalık ve ölümden kurtulunabilir

Bu broşürdeki bilgileri akrabalarınız ne
arkadaşlarınızla paylaşınız

MTCC
editerranean

uicc
member organisation

CINBO

Sık görülen tedavi edilebilir kanserlerden korunmak ve erken teşhis edilmesini sağlamak için ne yapılabilir?

MEME

Memenizi nasıl muayene edeceğinizi öğrenin.
Ayda bir eliniz açık olacak şekilde memenizi herhangi bir şişlik olup olmadığını görmek için muayene ediniz.

30 yaşından itibaren bir meme kliniğinde muayene olunuz

Herhangi bir şüpheli şişlik saptadığınızda, mamografi çektiniz, mamografi basit ve ağrısız bir radyolojik inceleme yöntemidir. 40 yaşından sonra 2 yılda bir mamografi çektiniz

Akrabalarınızda meme kanseri varsa özellikle dikkatli olun

AĞIZ

Eğer sigara içiyor ve alkol kullanıyorsanız, doktorunuz veya diş hekiminize ağız içi muayenesi olunuz

AĞIZ

MEME

UTERUS

UTERUS

20 yaşından başlayarak düzenli rahim ağzı smear (pap test) yaptırınız.

Rahim ağzı kanserine neden olan ve yaygın bir enfeksiyon ajanı olan papilloma virüsüne karşı aşılanın.

Özellikle menapoz sonrası ortaya çıkan beklenmedik kanama veya lekelenme durumunda doktorunuza başvurunuz.

Herhangi bir belirti olmasa da düzenli olarak kadın doğum muayenenizi olun.

BARSAK (KOLON VE REKTUM)

PROSTAT

PROSTAT

Barsak alışkanlığınızda son zamanlarda ortaya çıkan değişikliklere karşı dikkatli olun

Her 1-2 yılda bir düzenli olarak ucuz ve basit bir test olan gaitada gizli kan testi yaptırın

Akrabalarınızda barsak kanseri olgularının var olup olmadığını sorgulayınız.

50 yaşından sonra veya ailede kolon kanseri varsa daha önce, barsağınızın endoskopik yolla incelemesini (kolonoskopi) yaptırın.

50 yaşından sonra düzenli olarak (yıllık), ucuz ve basit bir test olan prostat spesifik antijen (PSA) testini yaptırınız

Doktora gittiğinizde makattan parmakla muayene olun

Ailenizde prostat kanseri olgularının var olup olmadığını sorgulayınız

CILT

CILT

Ciltteki bir bende (ciltte koyu renkli oluşum) veya siğilde büyüme veya kanama durumunda doktorunuza başvurunuz