Για το υποθετικό σενάριο με προσωπικά στοιχεία:

Γυναίκα → (α)25χρονών → 70κιλά → 1,60μ →(β) ΔΜΣ >25 →(γ) Νυν καπνίστρια → (δ) Κατανάλωση αλκοόλ 2φ \* 4π → (ε) Σεξουαλικά ενεργός πάνω από 2 χρόνια →(στ) Μητέρα με καρκίνο παχέος εντέρου

(α) Ως νέα γυναίκα γνώρισε το κορμί σου, ειδικά το μαστό σου και μάθε πώς να κάνεις την αυτοεξέταση μία φορά το μήνα. →εικονίδιο

(β) Είσαι ελαφρώς παχύσαρκη. Πρόσεξε τη διατροφή σου, προσπάθησε να γυμνάζεσε καθημερινά και συμβουλέψου διαιτολόγο /εργοφυσιολόγο. Επαναφορά στο φυσιολογικό βάρος μειώνει τον κίνδυνο για πολλούς καρκίνους και ειδικά για τον καρκίνο του παχέος εντέρου

(γ) Ως καπνίστρια σημείωσε ότι αυξάνεις τις πιθανότητες για όλους τους καρκίνους. Προσπάθησε να το σταματήσεις. Μπορείς! Αν θέλεις βοήθεια τηλεφώνησε στο 22345444 στον ΠΑΣΥΚΑΦ για να ενταχθείς σε πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος. Αν βήχεις, πονάς το λαιμό σου, κρυολογάς συχνά, συμβουλέψου το γιατρό σου.

(δ) Μείωσε την ποσότητα αλκοόλ. Ως παράγοντας κινδύνου αυξάνει τις πιθανότητες για καρκίνο του πεπτικού συστήματος και ειδικά του παχέος εντέρου

(ε) Αν δεν έχεις ξανακάνει το Τεστ Παπανικολάου επισκέψου το γυναικολόγο σου και ζήτα το τεστ Υγρής Κυτταρολογίας. Να το επαναλαμβάνεις κάθε 1-2 χρόνια

(στ) Σημείωσε ότι συστήνεται να αρχίσεις να κάνεις κολονοσκόπηση 10-15 χρόνια νωρίτερα από την ηλικία που είχε διαγνωστεί η μητέρα σου. Έτσι μπορείς να εντοπίσεις τυχόν πολύποδες που μπορούν να αφαιρεθούν και να αποφύγεις την εξέλιξή τους σε καρκίνο.

Σημειώσεις:

ΔΜΣ = Βάρος/ύψος2

Αν ΔΜΣ < 18.5 θεωρείται λιποβαρής

ΔΜΣ = 18 μέχρι 24,9 θεωρείται φυσιολογικού βάρους

ΔΜΣ > 25-29,9 ελαφρώς παχύσαρκος (επίσκεψη σε γιατρό,διαιτολόγο, εργοφυσιολόγο)

ΔΜΣ > 30 Πολύ παχύσαρκος (άμεση επίσκεψη σε γιατρό,διαιτολόγο, εργοφυσιολόγο)