

چگونه از ابتلا به سرطان پیشگیری کنیم؟

پرهیز از مصرف تنباکو

- از استعمال تنباکو (به صورت سیگار ، قلیان ، پیپ و تنباکوی جویدنی) پرهیز کنید.
- در معرض دود سیگار قرار نگیرید.

فعالیت بدنی منظم

- حداقل نیم ساعت و حداقل پنج روز در هفته فعالیت بدنی مناسب (مانند پیاده روی تند ، دوچرخه سواری) داشته باشید.
- کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط یا شدید داشته باشند.

تغذیه مناسب

- روزانه 5 واحد میوه و سبزی تازه مصرف نمایید .
- خانواده گروه کلم (کلم پیچ ، گل کلم ، کلم بروکلی) در پیشگیری از ابتلا به سرطان مفید هستند .
- از حبوبات و غلات سبوسدار در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی دارای نگهدارنده مانند سوسیس ، کالباس و سس مایونز پرهیز نمایید.
- مصرف غذاهای صنعتی و فرآوری شده مانند کنسرو را کاهش دهید.
- از مصرف ماهیهای دودی و نمک سود شده پرهیز نمایید.
- قسمتهای سوخته گوشت را دور بریزید.
- مصرف ماهی را جایگزین مصرف گوشت قرمز نمایید.
- از مصرف چربیها بویژه چربیهای حیوانی پرهیز کنید.
- غذای خود را به صورت کم نمک تهیه نمایید و از مصرف غذاهای پر نمک پرهیز نمایید.
- از مصرف ترشی ها و شورها مانند خیارشور پرهیز کنید.
- روزانه حداقل 8 لیوان آب مصرف نمایید.

کنترل وزن

- چاقی از عوامل خطر ابتلا به سرطان می باشد ، وزن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید.

پرهیز از مصرف الکل

- از مصرف الکل دوری نمایید.

پرهیز از مواجهه طولانی با نور خورشید

- در ساعات بین 10 صبح تا 3 بعدازظهر از مواجهه طولانی با نور خورشید پرهیز کنید.
- به هنگام مواجهه با نور خورشید ، از کلاه و لباسهای با پوشش کامل ، عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب استفاده نمایید.