

هذا صحيح: يمكنك المساعدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان.



You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Arabic

هناك خيارات يمكنك اتخاذها من شأنها أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. قد يكون بعضها أسهل مما تعتقد.

من الأفضل عدم شرب الكحول. إذا كنت تشرب، يجب ألا تتناول النساء أكثر من مشروب واحد في اليوم ويجب ألا يتناول الرجال أكثر من مشروبين في اليوم.



ابتعد عن التبغ، بما في ذلك السجائر والسيجار والتبغ المضغ والأشكال الأخرى منه.



احمي بشرتك من الشمس باستخدام واقي الشمس والملابس والقبعات ذات الحواف العريضة والنظارات الشمسية وتجنب الشمس من الساعة 10 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً.



تحرك بنشاط بدني منتظم. نوصي بما لا يقل عن 150-75 دقيقة من النشاط المعتدل في الأسبوع، أو 300-150 دقيقة من النشاط الشديد.



تعرف على وضعك وتاريخ عائلتك ومخاطرك، وأخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك عنها أيضًا.



تناول الطعام الصحي مع الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وقم بالحد من أو تجنب اللحوم الحمراء والمصنعة والأطعمة المصنعة.



احصل على فحوصات منتظمة واختبارات فحص السرطان.



احصل على وزن صحي وحافظ عليه.



لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

