

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید



۱۰ گام پیشگیری از سرطان

- ۱** سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.


- ۲** روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.


- ۳** روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.


- ۴** مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.


- ۵** وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.


- ۶** با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.


- ۷** الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.


- ۸** آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.


- ۹** با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.


- ۱۰** علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

