

القانون الأوروبي لمكافحة السرطان

cáncer

12 طريقة للحد من خطر الإصابة بالسرطان

إذا اتبعت هذه النصائح،

سيكون من الصعب الإصابة بالسرطان:



1- لا تدخن.

2- تجنب الدخان في منزلك وعملك.

3- اعتني بوزنك،

عدم زيادة الوزن بقدر كبير أو فقدان الوزن بقدر كبير.

4- ممارسة التمارين كل يوم.

تجنب الجلوس لفترات طويلة.

5- الأكل الصحي:

- تناول الكثير من الحبوب المتكاملة،

والبقوليات والفواكه والخضروات.

- تناول القليل من المشروبات السكرية.

تناول القليل من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر أو الكثير من الدهون.

- تناول القليل من اللحوم الحمراء

والقليل من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح.

تجنب اللحوم المصنعة أو المعالجة.

6- من الأفضل الابتعاد عن شرب الكحول.

7- لا تعرض نفسك كثيراً لأشعة الشمس

ولا تدع الأطفال يتعرضون لأشعة الشمس كذلك.

إذا تعرضت للشمس،

استعمل الملابس أو المظلات الشمسية أو الكريمات لحماية نفسك.

لا تستخدم مقصورات الأشعة فوق البنفسجية.

8- امثل للوائح الحماية الصحية في العمل.

اللحم المعالج هو اللحم الذي تضاف إليه بعض المواد ليكون مذاقه أفضل أو ليديم لفترة أطول. كالمورتديلا والنقانق.

9- اعرف ما إذا كانت مستويات غاز الرادون في منزلك عالية
واتبع الخطوات اللازمة لخفض مستوياته.

10- بالنسبة للنساء:

- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالسرطان عند الأم.
أرضعي طفلك كلما أمكنك ذلك.

- العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)

يزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

قلل من العلاج بالهرمونات البديلة (HRT).

11- يجب عليك تطعيم أطفالك:

- لحدِيثِي الولادة بلقاح التهاب الكبد B.

- للفتيات بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

12- المشاركة في برامج الوقاية

والكشف المبكر للسرطان:

- القولون والمستقيم (للرجال والنساء)،

- الثدي (للنساء)

- عنق الرحم (للنساء).

للووقاية من السرطان،

يستطيع كل واحد منا اتباع

هذه النصائح الـ 12 من القانون الأوروبي لمكافحة السرطان

كما يتعين على الحكومات اتخاذ التدابير

التي تدعم هذه الإجراءات الفردية.

الرادون هو غاز يمكن أن يسبب
السرطان. يوجد الرادون في باطن
الأرض ويمكن أن يتسرب إلى
داخل المباني

العلاج بالهرمونات البديلة هو
علاج طبي يتضمن تناول
الهرمونات مثل التي ينتجها
المبيضان.

الكشف المبكر هو اكتشاف
المرض قبل ظهور الأعراض.