

پیام های کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان

1- از مصرف دخانیات پرهیز کنید:



- ✓ استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.
- ✓ حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- ✓ حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهای که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.
- ✓ اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار می شود.
- ✓ هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هر چه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می یابد.

2- فعالیت بدنی منظم داشته باشید:



- ✓ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- ✓ مطلوب این است که هفته ای 150 دقیقه ورزش کنید یا 75 دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه 30 دقیقه ورزش کنید بطوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید.
- ✓ اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله تماشای تلویزیون پرهیزید.

واحد آموزش سلامت و قهرمانی