

# الحقيقة: يمكنك تقليل مخاطر إصابتك بالسرطان.

You can help reduce your cancer risk – Arabic

هناك خيارات يمكنك القيام بها قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. البعض منها قد يكون أسهل مما تعتقد.

من الأفضل عدم شرب الكحول وفي حال كون الشخص يشرب الكحول فلا يجب تناول أكثر من مشروب واحد يومياً بالنسبة للنساء ومشروبين للرجال.

احمي بشرتك من الشمس باستخدام واق الشمس، والملابس، والقبعات ذات الحواف العريضة، والنظارات الشمسية؛ وتجنب الشمس من الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة ٤ مساءً

اعرف تاريخك الصحي وتاريخ عائلتك، والمخاطر، وأخبر فريق رعايتك الصحية عنهم أيضاً.

إجراء فحوصات واختبارات الكشف عن مرض السرطان بانتظام

ابتعد عن التبغ، بما في ذلك السجائر والسيجار وتبغ المضغ، وغيرها من منتجات التبغ.

حافظ على وزن صحي.

تحرك وحافظ على نشاط بدني منتظم. نوصي بما لا يقل عن 75 إلى 150 دقيقة من النشاط الشديد أو 150 إلى 300 دقيقة من النشاط المعتدل في الأسبوع.

تناول طعام صحي مع الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وحد من أو تجنب بالمجمل تناول اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة والأطعمة المصنعة.

تفضل بزيارتنا على الإنترنت على [cancer.org](http://cancer.org) أو الاتصال على ١-٨٠٠-٢٢٧-٢٣٤٥ لمعرفة المزيد حول ما يمكنك القيام به للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان والحصول على إجابات لأسئلتكم المتعلقة بالسرطان. نحن هنا عند الحاجة إلينا.