كيفية الوقاية من السرطان ..؟ [1]

يُمكن تجنب الإصابة بأكثر من ثلثي أنواع السرطان إذا التزم الناس بجميع إجراءات الوقاية المعروفة اليوم. إن سبعين بالمائة من أنواع السرطان مرتبطة بأنواع الأغذية التي يتناولها الناس، فالناس الذين يتناولون أطعمة قليلة الدسم معرضون للإصابة بالسرطان أقل من الناس الذين يتناولون أطعمة غنية بالدسم. كما أن الناس الذين يتناولون الخضار بانتظام يكونون أقل تعرضاً للإصابة بالسرطان ممن يتناولون القليل من الخضار والحبوب والفواكه. كذلك ثبت أن تعاطي الكحول يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان . يسبب التدخين معظم حالات سرطان الرئة، كما يساعد على الإصابة بأمراض القلب. إن ترك التدخين مهم لتحسين صحة الإنسان في أي وقت. ومن الممكن أيضاً تجنب الإصابة بسرطان الجلد تجنباً تاماً بتجنب التعرض الطويل لأشعة الشمس وباستخدام الواقيات الشمسية التي تحمي من أشعة الشمس فوق البنفسجية من النوعين آ و ب، كما يجب تغطية الجلد بالملابس وحماية العينين بالنظارات الشمسية.

وعلى وجه العموم، تكون نسبة إصابة الأشخاص الذين يعيشون حياة نشيطة أقل مما نجده عند غيرهم، بما في ذلك مرض السرطان.

يجب أن يحاول المرء إيجاد الطرق ليجعل حياته أكثر نشاطاً كل يوم، ويجب أن يحرص على استشارة طبيبه إن كانت لديه إعاقة جسدية أو حالة مرضية مزمنة وذلك لكي يعرف أنواع الأنشطة الآمنة التي تناسب وضعه.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86-%D8%9F

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers