

**WORLD
CANCER
DAY4FEB**



من می توانم سبک زندگی سالم را انتخاب کنم

Join us in 2017
worldcancerday.org

#WeCanICan
#WorldCancerDay





من می توانم سبک زندگی سالم را انتخاب کنم

الکل نیز به شدت با عوامل افزایش خطر ابتلا به چندین سرطان مرتبط است. کاهش مصرف الکل باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان های دهان، حلق، حنجره، مری، روده، کبد و سینه می شود. به طور کلی می توان از بیش از یک سوم سرطان ها با یک رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و حفظ وزن سالم پیشگیری کرد.

کاهش قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید و دیگر منابع مانند دستگاه سولاریم، نیز برای کاهش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان های پوست اهمیت دارد.

هر کس می تواند برای کاهش خطر ابتلا به سرطان شیوه زندگی سالم را انتخاب کند.

هر کس می تواند با انتخاب گزینه های سالم اقداماتی را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان انجام دهد از جمله ترک سیگار و قلیان، فعالیت بدنی و انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی های سالم.

مصرف دخانیات بزرگترین علت قابل پیشگیری سرطان در سطح جهان است. ترک سیگار تاثیر مثبت بزرگی بر سلامتی فرد و خانواده و دوستان او دارد. خبر خوب این است که ترک سیگار در هر سنی مفید است و باعث افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی می شود.

افراد همچنین می توانند خطر ابتلا به بسیاری از سرطانهای شایع را با حفظ وزن سالم و فعالیت فیزیکی روزمره کاهش دهند.

داشتن اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به ده سرطان - روده، پستان، رحم، تخمدان، پانکراس، مری، کلیه، کبد، پروستات پیشرفته و کیسه صفرا را افزایش می دهد.

تغییرات خاص در رژیم غذایی یک فرد همچنین می تواند تفاوت ایجاد کند - برای مثال، افراد می توانند مصرف گوشت قرمز را محدود کنند و از فرآورده های گوشتی اجتناب کنند.

پایگاه اطلاع رسانی
www.cffsd.org

تلفن ۲۲۷۸۳۴۶۵

هم اکنون نیازمندی های خود را اعلام کنید!

شماره حساب سیبا ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰
بانک ملی برای واریز کمک های مردمی

5. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuous-update-project-findings-reports>

6. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization.

7. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>

1. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. N Engl J Med. 370:60-8.

2. World Cancer Research Fund International. Our cancer prevention recommendations. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>

3. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/linkbetween-lifestyle-cancer-risk>

4. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/link-between-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greater-body-fatness>