

خطر ابتلای خود به سرطان را کاهش دهید

Reduce your risk of cancer



خود-آزمایی و معاینات وقایوی

Self-checking and screening

تشخیص به موقع سرطان احتمال نداوی موفقیت آمیز را بلند میبرد.

بدن خود را بشناسید و به شکل منظم تغییراتی را که برای شما نورمال نیستند، بررسی کنید. در صورت تشخیص تغییرات غیرعادی به داکتر خود مراجعه کنید

به طور منظم در زمانی که به سن مناسب رسیدید، مایعات پیشگیری خود را انجام دهید. مایعات پیشگیری سرطان به دنبال علائم اولیه سرطان در افرادی است که هیچ علائمی ندارند

استرالیا 3 پروگرام برای معاینات ملی دارد:

معاینات پستان – برای زنان 50 ساله و کلانتر

معاینات دهان رحم برای زنان 25 ساله و کلانتر (و اشخاص دارای دهانه رحم)

معاینات سرطان روده برای مردان و زنان 45 تا 74 ساله

اگر میخواهید درباره معاینات سرطان بیشتر بدانید، با داکتر خود، نرس، یا کارمند صبحی صحبت کنید

خود را کمتر در معرض نور آفتاب قرار دهید.

Limit your exposure to the sun

استرالیا در دنیا بلندترین تعداد ابتلا به سرطان جلد را دارد. برای محافظت از خود:

- همیشه از کریم ضد آفتاب SPF30 یا SPF50 بالای جلد خود استفاده کنید.

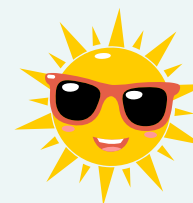


- برای محافظت از صورت، سر، گردن، و گوش هایتان از کلاه آفتاب گیر استفاده کنید.

- در زیر سایه بمانید.



- کالاهایی بپوشید که شانه و دستهای شما را میپوشاند



- از عینک ضد آفتاب استفاده کنید.

مصرف الکل را محدود کنید.

Limit alcohol

نوشیدن الکل با ابتلا به 7 نوع سرطان مختلف اعم از جگر و روده مربوط است. ما میتوانیم با روش های زیر:

- نباید هر روز الکل بنوشید
- انتخاب یک آبجو یا شراب با مقدار الکل کم
- نوشیدن الکل فقط در مناسبت های خاص.
- مصرف الکل را محدود کنیم.

سیگرت را ترک کنید.

Stop smoking

سیگار کشیدن و دخانیات شانس شما را برای ابتلا به بسیاری از انواع سرطان ها، از جمله سرطان ریه، دهان، معده و روده افزایش می دهد

شما می توانید سیگار کشیدن را با این روش ها کاهش دهید:

- به تأخیر انداختن برای حداقل ۵ دقیقه، تا میل به سیگار کشیدن از بین برود
- انجام دادن کاری دیگر برای مشغول نگه داشتن دستان و ذهن خود
- نوشیدن آب با دستی که سیگار می کشید تا زمان را به تعویق بیاورید، آسته آسته بنوشید.

اگر می خواهید در ترک سیگار حمایت شوید، با دکتر یا پرستار خود صحبت کنید

بدن خود را حرکت بدهید.

Move your body

تحرك روزانه بدن به ما كمك ميكند تا وزن مناسب بدن خود را حفظ كنيم. ميتوانيم با روش های زیر فعالیت داشته باشیم:



- باغبانی و پاک کردن خانه



- بازیهای ورزشی با دوستان و خانواده

- پیاده روی یا بایسکل سواری در مسیر مکتب، محل کار، یا سوپرمارکت.



- پیاده شدن یک ایستگاه قبل

مابقی مسیر و پیاده روی

خانه/مکتب یا محل کار.



در استرالیا، از هر 3 مورد سرطان 1 مورد با داشتن یک روش زندگی سالم قابل پیشگیری است. در اینجا چند راه وجود دارد که می توانیم شانس ابتلا به سرطان را کاهش دهیم.

رژیم غذایی سالم داشته باشید.

Eat a healthy diet

داشتن یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. شما می توانید این کار را به این ترتیب انجام دهید:



- خوردن مقدار زیاد میوه و سبزیجات.
- کاهش مصرف گوشت سرخ.
- کم کردن مصرف مواد غذایی پروسس شده حاوی شکر، نمک و چربی زیاد.

وزن مناسب بدن را حفظ کنید.

Keep a healthy body weight

اضافه وزن خطر ابتلای شما به بسیاری از امراض، بشمول سرطان افزایش میدهد. شما میتوانید با روش های زیر وزن مناسب بدن را حفظ کنید:

- کم کردن مصرف غذا و نوشیدنی حاوی شکر، نمک، و چربی زیاد. (این شامل الکل میشود).



- تحرك روزانه بدن شما.