



PREVENT CANCER

Few lifestyle steps can help you live a healthier life & prevent cancer



AVOID TOBACCO



- **Avoiding any tobacco** (cigarettes, narjileh, pipes, cigars or passive smoking) **is the most important way to stay healthy & prevent cancer.**
- Tobacco is the leading cause of cancer, causing cancer almost anywhere in the body. Smoking cigarettes may raise the risk of cancer by **10 times**, lung cancer by **20 times**.
- Quit smoking to cut your risk of developing cancer from the day you stop.

GET SCREENED



Screening helps find out cancer early before it advances. It improves the chances of treatment. Check with your doctor when you should start screening depending on your:

- **Age**
- **Health status + medical history** (predisposing diseases)
- **Lifestyle habits** (like smoking)
- **Family medical history** (relatives diagnosed with cancer)

GET VACCINATED



Check with your doctor if you should receive these vaccines:

- **HPV** vaccine: Protects against Human Papilloma Virus. Certain high risk types of HPV increase your risk for cervical cancer.
- **Hepatitis B** vaccine: Protects against Hepatitis B virus which can cause liver damage & lead to cancer.

WEIGH HEALTHY



- Being overweight or obese raises the risk of: breast, colorectal, esophageal, kidney, endometrial & pancreatic cancer.
- To keep a healthy body weight, balance how much you eat with how active you are.
- If you are overweight, try to limit your food intake & exercise.

LIMIT ALCOHOL



- Regular drinking raises the risk of: respiratory track, breast, colorectal, lung, stomach & pancreatic cancer. Drinking & smoking raises this risk even higher.
- Limit your alcohol intake to 2 drinks/day for men & 1 drink/day for women.

EAT HEALTHY



- Eating a healthy diet might protect you from developing certain types of cancer: A diet low in fat & sugar, rich in fiber with:
- - **Less** meat, processed (canned & fried food) & sugary foods.
- + **More** fruits, whole grains, vegetables, lean meats, fatty fish (like salmon) & nuts.

PROTECT YOUR SKIN



- Limit your exposure to ultraviolet radiation (UV light) from the sun or indoor tanning to prevent skin cancer.
- Seek the shade between 10 am & 4pm.
- Apply sunscreen sun protection factor (SPF) **30** or higher.
- Wear protective clothing & sunglasses.
- Avoid sunbathing & indoor tanning.

BE ACTIVE



- Being physically active may protect against: breast, colon, prostate, lung & endometrial cancer. It might also improve survival & and reduce chances of recurrences.
- Any amount of exercise is good!
- A recommended activity is: moderate aerobic exercise (like brisk walking) at least 30 minutes/day, 5 days/week.

توقى من السرطان

بضع خطوات في نمط حياتك يمكنها أن تساعدك على التمتع بصحة أفضل و الوقاية من السرطان



الفحوصات المبكرة



- تساعد فحوصات الكشف المبكر على إكتشاف السرطان مبكراً قبل أن يتقدّم. إنها تحسّن فرص العلاج. إستشر طبيبك لمعرفة متى يجب عليك أن تبدأ بالفحوصات بناءً على **عمر**.
- الحالة الصحية + التاريخ الطبي** (الأمراض المهيئة)
- عادات و نمط الحياة** (كالتدخين)
- التاريخ الطبي للعائلة** (الأقارب المصابون بالسرطان)

الوزن السليم



- زيادة الوزن أو السمنة تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي و القولون و المستقيم والمريء و الكلى و سرطان بطانة الرحم و البنكرياس
- للحفاظ على وزن سليم، عليك أن توازن بين ما تأكله و بين نشاطك البدني
- إذا كنت تعاني من وزن زائد، حاول الحدّ من كمية الطعام التي تتناولها و مارس الرياضة

الغذاء الصحي



- إتباع نظام غذائي صحي قد يحميك من الإصابة بأنواع معينة من السرطان
- نظام غذائي منخفض الدهون والسكر، غني بالألياف مع: **القليل** من اللحوم، و الأغذية المصنّعة (المعلبة والمقلية) و الأطعمة السكرية
- المزيد** من الفاكهة و الحبوب الكاملة و الخضار و اللحوم القليلة الدهون و الأسماك الدهنية (مثل السلمون) و المكسرات

النشاط الرياضي



- ممارسة النشاط الرياضي قد تحمي من: سرطان الثدي و القولون و البروستات و سرطان الرئة و بطانة الرحم. قد تحسن أيضاً الشفاء من السرطان و تقلّل من فرص معاودته
- أي مقدار من الرياضة جيّد!
- نشاط يوصى به هو: تمارين رياضية معتدلة (مثل المشي السريع) ل 30 دقيقة/في اليوم على الأقل، 5 أيام في الأسبوع

تجنّب التدخين



- تجنّب أي نوع من التبغ** (السجائر، النرجيلة، الغليون، السيجار أو التدخين السلبي) **هو أهم طريقة للوقاية من السرطان و الحفاظ على صحتك**
- التبغ هو السبب الرئيسي للسرطان، و يسبب السرطان في أي مكان في الجسم تقريباً. قد يزيد تدخين السجائر خطر الإصابة بسرطان الرئة 20 مرة
- أقلع عن التدخين لخفض خطر إصابتك بالسرطان من اليوم الذي تتوقف فيه

أخذ اللقاحات



- إستشر طبيبك لتعرف إذا كنت بحاجة إلى هذه اللقاحات:
- لقاح فيروس الورم الحليمي البشري**: يحمي من فيروس الورم الحليمي البشري. بعض أنواع هذا الفيروس العالية المخاطر تزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم
- لقاح إتهاب الكبد B**: يحمي من فيروس إتهاب الكبد B الذي يمكن أن يسبب تلف الكبد و يؤدي الى السرطان

الحدّ من الكحول



- الإكثار من تناول الكحول يزيد خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التنفسي والثدي والقولون و المستقيم و الرئة و المعدة و سرطان البنكرياس
- الشرب و التدخين يزيدان هذا الخطر بنسبة أكثر بعد
- لا تتجاوز مشروبين من الكحول في اليوم للرجال و مشروب واحد من الكحول في اليوم للنساء

حماية البشرة



- لمنع سرطان الجلد قلّل من تعرّضك للأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس أو التسمير الإصطناعي في الصالات الداخلية:
- إقصد الظلّ بين ال 10 صباحاً و ال 4 مساءً
- ضع كريم واقى من الشمس مع عامل حماية من الشمس **SPF 30** أو أعلى
- إرتدي ملابس واقية و نظارات شمسية
- تجنّب حمامات الشمس أو التسمير الإصطناعي