



# 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



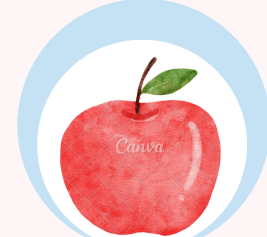
- Being overweight or obese raises the risk of: breast, colorectal, esophageal, kidney, endometrial & pancreatic cancer.
- To keep a healthy body weight, balance how much you eat with how active you are.
- If you are overweight, try to limit your food intake & exercise.

## 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
- عمرك**
- 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



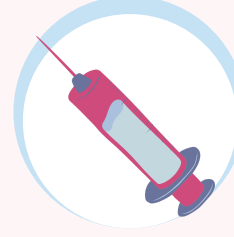
- ممارسة النشاط الرياضي قد تحمي من: سرطان الثدي و القولون و البروستات و سرطان الرئة و بطانة الرحم. قد تحسن أيضاً الشفاء من السرطان و تقلّل من فرص معاودته
- أي مقدار من الرياضة جيّد!
- نشاط يوصى به هو: تمارين رياضية معتدلة (مثل المشي السريع) ل 30 دقيقة/في اليوم على الأقل، 5 أيام في الأسبوع

## 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



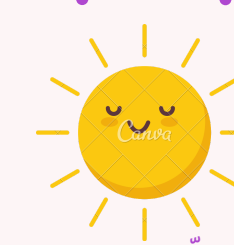
- إستشر طبيبك لتعرف إذا كنت بحاجة إلى هذه اللقاحات :
- لقاح فيروس الورم الحليمي البشري**: يحمي من فيروس الورم الحليمي البشري. بعض أنواع هذا الفيروس العالية المخاطر تزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم
- لقاح إتهاب الكبد B**: يحمي من فيروس إتهاب الكبد B الذي يمكن أن يسبب تلف الكبد و يؤدي الى السرطان

## 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 30 SPF أو أعلى
- إرتدي ملابس واقية و نظارات شمسية
- تجنّب حمامات الشمس أو التسمير الإصطناعي