

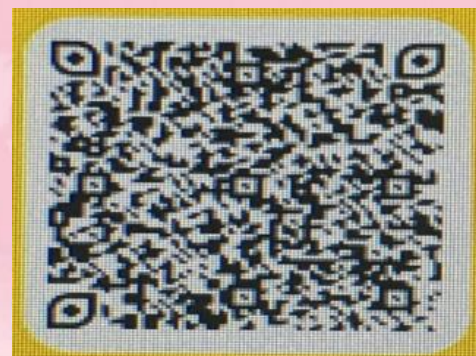
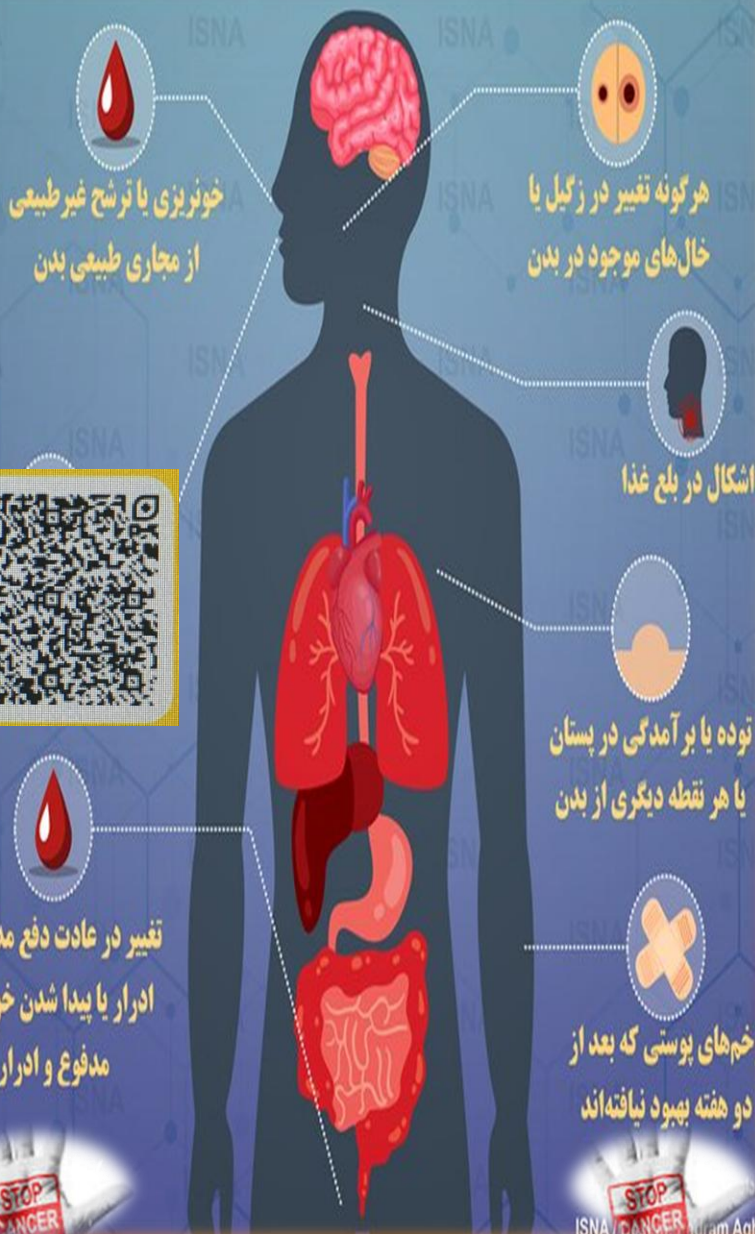
پوش ملی پیشگیری و مبارزه با سرطان



علائم ساده هشدار دهنده سرطان

ISNA

- کشف زودرس سرطان در مراحل ابتدایی باعث می‌شود به موقع بتوان آن را درمان کرد
- این علائم در بیماری‌های خوش خیم هم دیده می‌شود ولی برای تشخیص قطعی باید به پزشک متخصص مراجعه کرد



سرطان با تشخیص زود هنگام و مراقبت قابل پیشگیری و درمان است.

گام برای پیشگیری از سرطان

۱. سیگار و قلیان نکشد و در معرض دود آن قرار نگیرد.
۲. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه برود.
۳. وزن خود را مدیریت کنید، چاقی و اضافه وزن بیماری‌زا است.
۴. با کرم ضد آفتاب و پوش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
۵. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
۶. روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
۷. مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.
۸. الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید.
۱۰. علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.