

8

cách

giảm nguy cơ bị ung thư

Gần một nửa các ca bệnh ung thư ở Mỹ có thể được phòng ngừa bằng những thói quen sinh hoạt lành mạnh.



Duy trì cân nặng lành mạnh

Bị quá cân hay béo phì có nghĩa là có mỡ thừa tích trữ trong cơ thể. Bạn có thể giảm nguy cơ bị ung thư bằng cách duy trì cân nặng lành mạnh.



Ăn nhiều thức ăn từ thực vật

Ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn giữ thân hình cân đối. 2/3 bữa ăn của bạn nên có rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt. Bằng cách hạn chế thịt đỏ và thịt nguội, bạn có thể giảm nguy cơ bị một số bệnh ung thư.



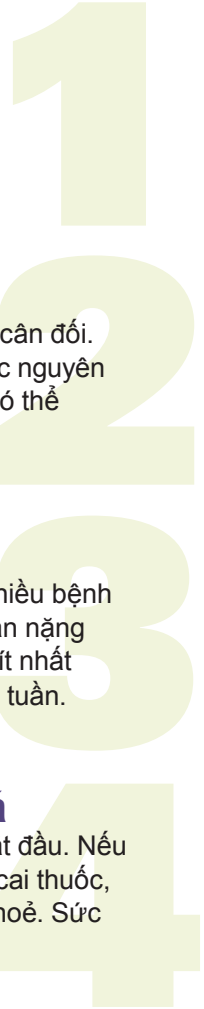
Hãy hoạt động

Vận động thường xuyên giúp giảm nguy cơ của nhiều bệnh ung thư. Thêm vào đó, nó cũng giúp bạn duy trì cân nặng lành mạnh. Đặt mục tiêu vận động cường độ vừa ít nhất 150 phút hoặc cường độ mạnh ít nhất 75 phút mỗi tuần.



Đừng hút hay sử dụng thuốc lá

Nếu bạn không hút hay sử dụng thuốc lá, đừng bắt đầu. Nếu có hút, thậm chí chỉ thỉnh thoảng, 20 phút sau khi cai thuốc, bạn sẽ nhận thấy ngay những cải thiện cho sức khỏe. Sức khỏe của bạn sẽ tiếp tục cải thiện theo thời gian.





Chích ngừa phòng bệnh ung thư cho các bé

Tiêm vắc-xin HPV là cách tốt nhất để phòng ngừa viêm nhiễm HPV và các ung thư gây ra bởi HPV. Tất cả các bé trai lẫn bé gái từ 11 tới 12 tuổi nên tiêm đầy đủ các mũi vắc-xin HPV. Vắc-xin HPV có thể được tiêm bắt đầu từ 9 tới 26 tuổi đối với nữ và tới tuổi 21 đối với nam.



Bảo vệ da khỏi ánh mặt trời

Cách tốt nhất để tránh bị ung thư da là hạn chế tiếp xúc với tia cực tím (UV rays) từ mặt trời và giường làm nâu da (tanning bed). Nếu phải ra ngoài trời, bôi kem chống nắng có SPF 30 trở lên.



Tìm hiểu bệnh sử gia đình

Nếu trong gia đình bạn có tiền sử bị ung thư, bạn có thể có nguy cơ bị bệnh cao hơn mức bình thường. Hãy nói chuyện với người thân và tìm hiểu về bệnh sử gia đình để bác sĩ có thể đánh giá nguy cơ của bạn và giúp bạn biết cách phòng ngừa.



Hãy làm khám nghiệm

Khám nghiệm có thể tìm thấy bệnh ung thư và những phát triển tiền ung thư trong tế bào khi mà bệnh dễ trị nhất. Hãy nói chuyện với bác sĩ về những khám nghiệm phù hợp với giới tính, tuổi tác và nguy cơ của bạn.

Các chuyên gia của chúng tôi chuyên về dự phòng và phát hiện sớm bệnh ung thư.

Lấy hẹn 713-745-8040

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

© The University of Texas
MD Anderson Cancer Center
December 2017 | 713-792-3363
www.mdanderson.org/community