

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.



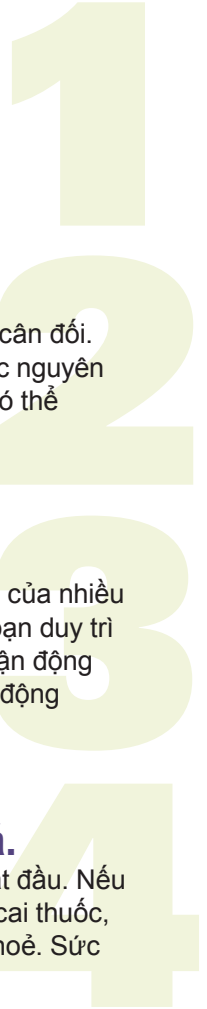
Hãy hoạt động.

Vận động thường xuyên có thể giúp giảm nguy cơ của nhiều bệnh ung thư. Thêm vào đó, vận động cũng giúp bạn duy trì cân nặng lành mạnh. Mỗi tuần, hãy đặt mục tiêu vận động 150 phút với cường độ vừa phải, 75 phút nếu vận động cường độ cao, hoặc kết hợp cả hai.



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.



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson ~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®



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.

www.mdanderson.org/prevention • 877-632-6789

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

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