

Ngăn Ngừa Ung Thư

GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ QUA CÁC CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

- Ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau quả mỗi ngày có thể giảm nguy cơ ung thư. Táo, cam, bắp ngô và cà rốt là các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.
- Những thực phẩm giàu vitamin C như nước cam và các loại trái cây họ cam quýt khác có thể giúp ngăn chặn ung thư miệng, thực quản, phổi, dạ dày, và ruột kết.
- Kali là chất khoáng quan trọng đối với chức năng của tế bào. Một bữa ăn sáng tốt cho sức khỏe với nước ép bưởi và dâu tây tươi với sữa chua sẽ cung cấp cho quý vị gần 1/3 kali hàng ngày.
- Không nên nấu rau quá chín. Nấu rau quá lâu và ở nhiệt độ quá cao có thể loại bỏ các vitamin chống ung thư, khoáng chất và chất dinh dưỡng từ thực phẩm.

5 CÁCH CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ CHỐNG LẠI UNG THƯ

- ✓ Hạn chế uống rượu, bia. Uống quá nhiều rượu, bia thường xuyên sẽ làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại bệnh ung thư.
- ✓ Luyện tập thể dục đều đặn. 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần. Hãy gặp bác sĩ để nói về những cách để đưa tập thể dục vào thói quen hàng ngày của quý vị.
- ✓ Biết tiền sử y tế cá nhân của quý vị và gia đình. Nhiều loại bệnh ung thư là do di truyền, và hãy báo cho bác sĩ biết nếu trong gia đình của quý vị có một loại ung thư di truyền.
- ✓ Tránh khói thuốc. Nếu bạn hút thuốc, hãy từ bỏ và tìm một phương pháp cai thuốc mà bạn sẽ gắn bó với nó.
- ✓ Đi truy tầm. Lấy hẹn với bác sĩ ngay để thảo luận về việc truy tầm ung thư phù hợp với quý vị.

8 DẤU HIỆU CẢNH BÁO CỦA UNG THƯ

- | | |
|---|--|
| ☐ Thay đổi thói quen vệ sinh | ☐ Khó tiêu hoặc khó nuốt |
| ☐ Một vết viêm, loét lâu lành | ☐ Thay đổi rõ ràng ở vết mụn hoặc nốt ruồi |
| ☐ Chảy máu bất thường | ☐ Ho dai dẳng hoặc khàn tiếng |
| ☐ Một khối u ở vú hoặc ở bộ phận khác của cơ thể | ☐ Đau nhức không dứt, kéo dài lâu hơn một hoặc hai tuần |

REDUCE YOUR CANCER RISK THROUGH BETTER NUTRITION

- Eating at least 5 servings of fruits and vegetables a day can cut your cancer risk. Apples, oranges, corn, and carrots are healthy choices.
- Foods rich in vitamin C, such as orange juice and other citrus fruits, may help prevent mouth, esophageal, lung, stomach, and colon cancers.
- Potassium is important for proper cell functioning. A healthy breakfast of grapefruit juice and fresh strawberries topped with yogurt gives you nearly 1/3 of your daily potassium.
- Don't overcook vegetables. Cooking veggies too long and at too high a temperature can remove cancer-fighting vitamins, minerals, and nutrients from produce.

FIVE WAYS YOU CAN PREVENT CANCER

- ✓ Limit your alcohol intake. Drinking excessive amounts of alcohol regularly increases your risk factor for many types of cancer.
- ✓ Exercise regularly. 30 min a day, 5 days a week. Talk to your doctor about ways to fit exercise into your daily routine.
- ✓ Know your personal and family medical history. Many types of cancer are hereditary, and if a certain type of cancer runs in your family, let your doctor know.
- ✓ Avoid second-hand smoke. And if you smoke, commit to quit and find a method that you will stick with.
- ✓ Get screened. Make an appointment with your doctor today to talk about cancer screenings that may be right for you.

EIGHT WARNING SIGNS OF CANCER

- | | |
|---|---|
| ☐ Change in bowel or bladder habits | ☐ Indigestion or difficulty in swallowing |
| ☐ A sore that does not heal | ☐ Obvious change in wart or mole |
| ☐ Unusual bleeding or discharge | ☐ Nagging cough or hoarseness |
| ☐ Thickening or lumps in breast or elsewhere | ☐ Deep, persistent aching pain lasting more than a week or two |

SOURCE: NATIONAL FOUNDATION FOR CANCER RESEARCH