

كل ما عليك القيام به للوقاية من السرطان



الثلاثاء 24 سبتمبر 2019 06:09 م

فيما يلي نصائح من شأنها أن تساعدك على تقليل احتمال الإصابة بالسرطان، وهي تشمل جوانب التغذية والحركة

1- تجنب شرب الكحول

يرتبط الكحول بزيادة خطر الإصابة بسرطان الدماغ والرقبة وسرطان الكبد والقولون والمستقيم وسرطان الثدي والبنكرياس، وذلك وفقا لما ذكرته الكاتبة ماريا خوسيه رولدان برييتو في تقرير نشرته مجلة "بيكيا سالود" الإسبانية

وأوضحت الكاتبة أن الكحول يزيد من خطر الإصابة بالسرطان لاحتوائه على مركب الأسيتالدهيد، وهو ناتج ثانوي يتشكل عند استقلاب الكحول ومعروف بكونه مادة مسرطنة

2- زيادة النشاط اليومي

تساعد ممارسة الأنشطة اليومية على تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والقولون وبطانة الرحم والبروستات والبنكرياس

الحد من وقت الجلوس واتباع نمط حياة نشط وزيادة الأنشطة اليومية أمر في غاية الأهمية، إذ ينبغي أسبوعيا ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل بالنسبة للبالغين، على غرار المشي السريع أو البستنة، أو ممارسة قرابة 75 دقيقة من الأنشطة الشاقة، مثل الركض

ومن المهم أيضا الحد من وقت الجلوس أمام شاشات التلفزيون والحاسوب والهاتف، ومن الجلوس بشكل عام كما أن تعزيز النشاط اليومي يقلل أيضا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم

3- تناول الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف التي تقلل خطر الإصابة بمرض السرطان كما تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مقارنة بمعظم المنتجات المصنعة الأخرى التي قد تحتوي على السكريات أو الزيوت المضافة

4- تناول المنتجات الطازجة

تحتوي المنتجات الطازجة على مواد تحارب السرطان، بما فيها الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف

وللوقاية من السرطان، يستحسن تناول كوبين ونصف من عصير الفواكه والخضروات يوميا

إلى جانب ذلك، فإن دمج عصير الفواكه والخضروات الطازجة أو المشروبات النباتية يوميا يمثل طريقة سهلة لزيادة حصصك اليومية من المغذيات الدقيقة، والحصول على كفايتك اليومية من الخضروات والفواكه

ومن شأن استهلاك المنتجات الطازجة أن يساعدك على فقدان الوزن والحفاظ على وزن صحي ولزيادة استهلاكك من الفواكه والخضروات، حاول ملء نصف طبقك بهذه الخيارات في كل وجبة

5- الإقلاع عن التدخين

بعد الإقلاع عن التدخين أهم عامل قابل للتعديل قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ يمكن الوقاية من ثلث وفيات السرطان بوقف استهلاك منتجات التبغ كما أن الاستهلاك المتزامن للتبغ والكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء

لذلك، إذا كنت تستخدم منتجات التبغ فمن الضروري أن تبحث عن المساعدة التي تحتاج إليها للإقلاع عن التدخين إلى الأبد، واتخاذ قرار حاسم للحد من خطر الإصابة بالسرطان.