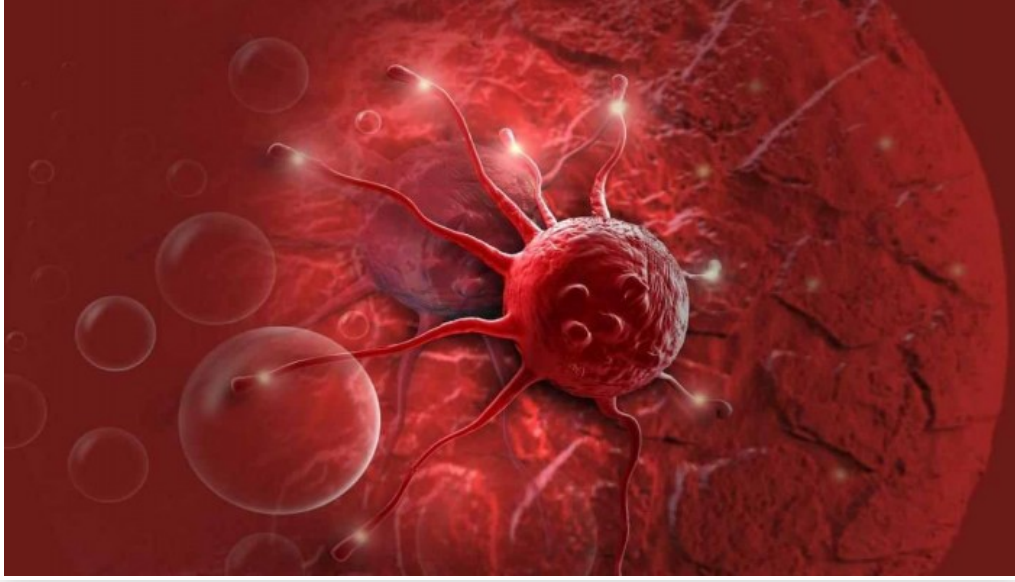


للوقاية من خطر السرطان .. اتبع هذه الـ10 نصائح



الاثنين 11 أبريل 2016 10:04 م

أصدر خبراء في منظمة الصحة العالمية، مؤخرا، دليلا يتضمن توصيات عدة للوقاية من مرض السرطان

و نقلت وكالات صحفية عن الدكتور يواكيم شويتزر، الذي قاد فريق البحث، إن هذه التوصيات تعمل على تغيير سلوك الفرد من أجل تجنب هذا المرض القاتل

ونستعرض فيما يلي أبرز النصائح التي ينبغي اتباعها

1- الامتناع عن التدخين أو استهلاك أي نوع من أنواع التبغ

2- اجعل بيتك بيئة بلا تدخين واعمَل أن يكون مكان عملك كذلك

3- قلل كميات تناول الكحول، أو يفضل عدم تناوله من الأساس

4- حافظ على وزن مناسب لجسمك

5- كن نشيطا جسديا خلال يومك، وواظب على ممارسة التمارين الرياضية البسيطة

6- اتبع حمية صحية من خلال تناول حبوب وخضروات أكثر، وتجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، وكذلك اللحم المعالج، والأطعمة ذات الملوحة العالية، والوجبات السريعة وكثرة تناول الأطعمة المحفوظة والمعالجة كيميائيا، ورقائق البطاطس وأشباهها خاصة عند تعرضها للقللي تحت درجات حرارة عالية تخلق مركب acryl amide السام وهو مركب يوجد في مياه الشرب لكن بنسبة لا تتجاوز 0.5 جزء من البليون، لذا لا تسبب أي أضرار محتملة في مياه الشرب حتى انه يستخدم كمركب في تنقية ومعالجة المياه، أما في (الشيبس - رقائق البطاطس) الأمر يختلف فنسبة acryl amide تتراوح ما بين 1172.510 جزء من البليون أي تزيد نسبة المركب في الرقائق بنسبة 300مرة عن النسبة التي قررتها وكالة حماية البيئة الأمريكية لكوب واحد من ماء الشرب .

7- تجنب التعرض بكثرة لأشعة الشمس، خاصة بالنسبة للأطفال ويمكنك استخدام مراهم الوقاية من أشعة الشمس، لكن لا تستخدم تلك التي تؤدي إلى اسمرار البشرة

8- الرضاعة الطبيعية تقلل خطر الإصابة بالسرطان

9- قم بتطعيم أطفالك للحماية من فيروس الكبد الوبائي "بي" الذي يصيب المواليد الجدد، وكذلك للحماية من الورم الحليمي لدى الفتيات

10- افحص نفسك للتأكد من خلوك من سرطان الأمعاء (للرجال والنساء)، أو سرطان الثدي وكذلك سرطان عنق الرحم (للنساء).