



Isang katotohanan: Makakatulong kang mabawasan ang iyong panganib sa cancer.

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Tagalog

Mayroong kang mga mapagpipilian na makakatulong sa pagbawas ng panganib sa iyong makakuha ng cancer. Ang ilan sa mga ito ay maaaring mas madali kaysa sa iyong iniisip.



Iwasan ang paninigarilyo, kabilang ang mga sigarilyo, tabako, nginunguyang tabako, at iba pang mga uri nito.



Gumalaw sa pamamagitan ng regular na pisikal na aktibidad. Inirerekomenda namin ang hindi bababa sa 75-150 minuto ng puspusang aktibidad, o 150-300 minuto ng katamtamang aktibidad kada linggo.



Kumain ng masustansyang pagkain na may maraming prutas, gulay, at whole grain, at limitahan o iwasan ang pula at naiprosesong karne at mga naiprosesong pagkain.



Magkaroon at panatilihin ang malusog na timbang.



Pinakamabuting huwag uminom ng alkohol. Kung umiinom ka, ang mga kababaihan ay hindi dapat lumampas sa 1 inumin kada araw at ang mga kalalakihan ay hindi dapat lumampas sa 2 inumin kada araw.



Protektahan ang iyong balat mula sa araw gamit ang sunscreen, pananamit, malalapad na sumbrero at salamin sa mata para sa araw; at iwasan ang araw mula 10 a.m. hanggang 4 p.m.



Kilalanin ang iyong sarili, ang kasaysayan ng iyong pamilya, at ang mga panganib sa iyo, at ipaalam din sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa mga ito.



Regular na magpa-check-up at magpasuri para sa cancer.



Upang matuto pa, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.