



Cum să încercați să nu vă îmbolnăviți de cancer



Versiunea EasyRead



Acest prospect vă prezintă câteva dintre lucrurile pe care le puteți face pentru a încerca să nu vă îmbolnăviți de cancer.



Pe măsură ce îmbătrânim, este mai probabil să ne îmbolnăvim de cancer.

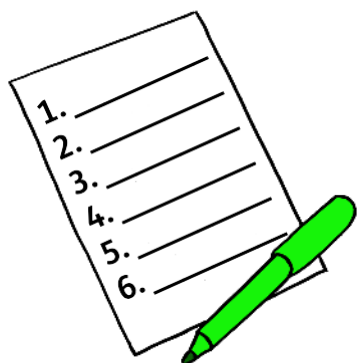


Dar puteți face modificări simple pentru a încerca să nu vă îmbolnăviți de cancer.



S-ar putea să doriți să aveți pe cineva care să vă sprijine atunci când citiți acest prospect.

6 moduri de a reduce riscul de cancer



Există 6 lucruri pe care le puteți face pentru a încerca să nu vă îmbolnăviți de cancer.



1. Renunțați la fumat

Fumatul cauzează majoritatea cancerelor pulmonare.

De asemenea, crește probabilitatea de a face multe alte tipuri de cancer.

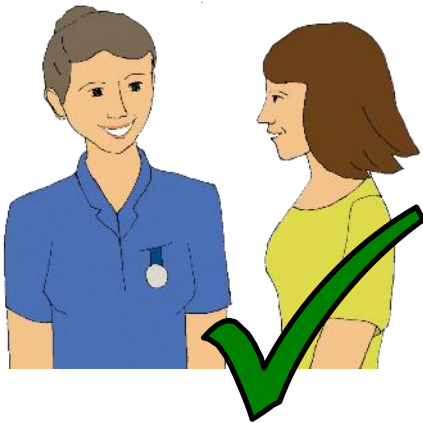


Renunțarea completă la fumat este cel mai bun mod de a încerca să nu vă îmbolnăviți de cancer. Și nu este niciodată prea târziu să renunțați



Nu este întotdeauna ușor, dar puteți obține mult ajutor gratuit.

Discutați cu un medic, o asistentă medicală sau un farmacist.



Este mai probabil să renunțați dacă beneficiați de asistență din partea serviciilor gratuite de renunțare la fumat.



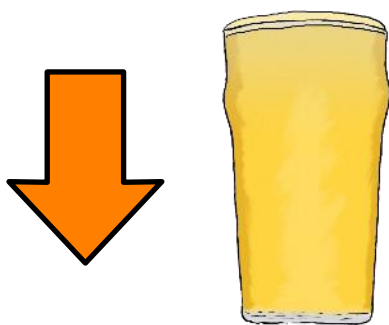
[caption:] Site web

De asemenea, puteți afla mai multe la: www.nhs.uk/better-health/quit-smoking



2. Beți mai puțin alcool

Consumul de bere, vin sau băuturi spirtoase poate crește probabilitatea de a face cancer.



Beți mai puțin alcool pentru a fi mai sănătoși.



[caption:] 1 bere

Este o idee bună să notați cât beți.



[caption:] Site web

Puteți afla mai multe despre cum să consumați mai puțin alcool la:
www.cruk.org/alcohol



3. Urmăriți-vă greutatea

Supraponderalitatea poate cauza multe tipuri de cancer, inclusiv cancer mamar și intestinal.



Pentru a fi mai sănătoși și a vă ajuta să slăbiți, trebuie să:

- mâncați alimente mai sănătoase



- mâncați mai puține alimente nesănătoase



- să vă mișcați mai mult.



Un medic sau o asistentă medicală vă poate ajuta să slăbiți sau să găsiți un serviciu care să vă sprijine.



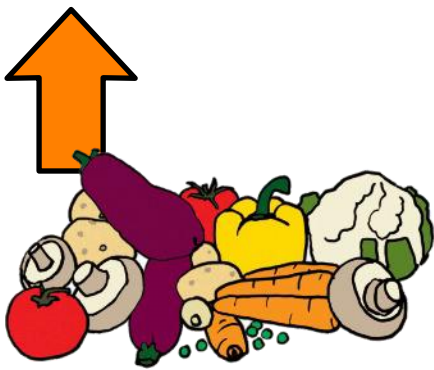
[caption:] Site web

Puteți afla mai multe la:
www.nhs.uk/better-health/lose-weight



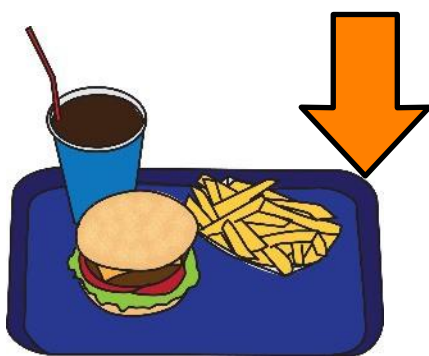
4. **Adoptați o dietă sănătoasă și echilibrată**

Consumul de alimente sănătoase este o modalitate bună de a încerca să nu vă îmbolnăviți de cancer.



Pentru a fi mai sănătoși, ar trebui să încercați să mâncați:

- mai multe fructe, legume și alimente cu conținut ridicat de fibre, cum ar fi pâinea neagră, pastele brune și orezul brun



- mai puține alimente cu conținut ridicat de calorii, cum ar fi băuturile zaharoase și fast-food-urile

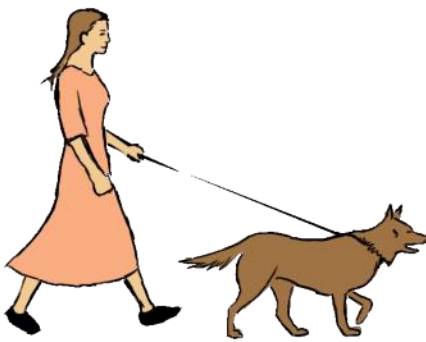


- mai puțină carne procesată și carne roșie, cum ar fi baconul și șunca.



5. Mișcați-vă mai mult

A fi activ vă poate ajuta să fiți mai sănătoși și să slăbiți.



Faceți lucruri care vă fac să vă încălziți și să vă simțiți puțin fără suflare, cum ar fi

- mers rapid



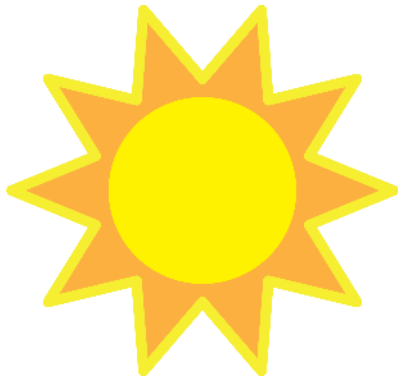
- ciclism



- treburi casnice și grădinărit.



Gândiți-vă cum puteți fi mai activi.

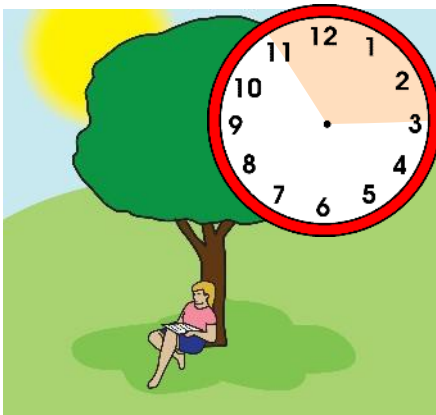


6. Rămâneți în siguranță la soare

Soarele este principala cauză a cancerului de piele.



Este important să rămâneți în siguranță la soare. Cum să nu suferiți arsuri solare:



- stați la umbră, în special la miezul zilei

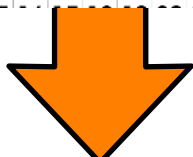
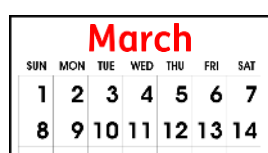


- purtați o pălărie, un tricou și ochelari de soare



[caption:] Cremă de soare

- folosiți cremă de soare pe părțile neacoperite ale corpului. Aceasta trebuie să fie cel puțin factor 15 și cu 4 sau 5 stele.



[caption:] Martie / Octombrie

Aveți deosebită grijă din mijlocul lunii martie până în mijlocul lunii octombrie.



Paturile de bronzat sunt, de asemenea, periculoase, așa că nu le utilizați.

Pliante pentru a afla mai multe



[caption:] Vă puteți reduce riscul de a vă îmbolnăvi de cancer



[caption:] Site web

Cancer Research UK ajută oamenii să încerce să nu se îmbolnăvească de cancer. Pliantele lor vă spun ce schimbări puteți face.

Le puteți comanda gratuit de pe site-ul Cancer Research UK la:
www.cruk.org/leaflets

Cum puteți afla mai multe



[caption:] Site web

Puteți afla mai multe despre cum să reduceți riscul de îmbolnăvire de cancer și să fiți mai sănătoși la:

www.cruk.org/health



Sau puteți discuta gratuit cu asistenții medicali specializați în cancer de la Cancer Research UK la: **0808 800 4040** de luni până vineri.



Dacă doriți să aflați mai multe despre Cancer Research UK, puteți suna la: **0300 123 1022**



Credite

Acest document a fost proiectat și produs de BDS Communications și serviciul EasyRead de la Inspired Services Publishing Ltd.
Ref ISL349 22. Martie 2023.

www.inspiredservices.org.uk



Ilustrațiile includ materiale din colecția Inspired EasyRead și nu pot fi folosite în altă parte fără permisiunea scrisă din partea Inspired Services.

www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics



[caption:] Creator de informații de încredere
/ Forum de informații pentru pacienți

Acest prospect se bazează pe informațiile de la Cancer Research UK.