



To prawda:

Możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

You can help reduce your cancer risk - Polish

Wybory, których dokonujesz, przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka. Niektóre z tych wyborów są łatwiejsze, niż myślisz.

Nie używaj tytoniu, w tym papierosów, cygaretek, cygar, tytoniu do żucia ani w innej formie.

Zrzuć nadwagę i utrzymuj prawidłową wagę ciała.

Zacznij regularnie ćwiczyć. Zalecamy przynajmniej 75 minut intensywnych lub 150 minut umiarkowanie intensywnych ćwiczeń fizycznych na tydzień.

Odżywiaj się zdrowo, uwzględniając w diecie dużą ilość owoców, warzyw i pełnoziarnistych produktów, a ograniczając spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych.

Ogranicz ilość alkoholu, który wypijasz, (jeżeli w ogóle spożywasz alkohol): nie więcej niż 1 drink dziennie dla kobiet i 2 drinki dziennie dla mężczyzn.

Zabezpiecz skórę przed słońcem, używając filtra przeciwsłonecznego, odzieży, kapeluszy z dużym rondem i okularów przeciwsłonecznych; unikaj przebywania na słońcu między 10 rano a 4 po południu.

Zbierz informacje o stanie swojego zdrowia, historię zdrowia rodziny i o tym, jakie choroby mogą ci grozić. Przekaż je personelowi medycznemu współpracującemu z twoim lekarzem prowadzącym.

Stawiaj się na regularne wizyty kontrolne i zrób badania wczesnego wykrywania raka.

Wejdź na stronę internetową **cancer.org** lub zadzwoń pod numer **1-800-227-2345**, aby uzyskać więcej informacji na temat tego, co możesz zrobić, aby zmniejszyć swoje ryzyko zachorowania na raka i uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące nowotworów. Jesteśmy tutaj zawsze, kiedy nas potrzebujesz.