

10 THÓI QUEN LÀNH MẠNH PHÒNG TRÁNH BỆNH UNG THƯ

Ăn uống lành mạnh, tập thể dục, tắm nắng, ngủ sớm, bỏ thuốc lá bia rượu, khám sức khỏe định kỳ... là một trong những biện pháp giúp phòng, tránh bệnh ung thư

1. TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Sau khi vận động, thể chất và khả năng miễn dịch trở nên mạnh hơn, nâng cao toàn diện khả năng kháng bệnh.

2. TÂM TRẠNG TỐT

Duy trì tâm trạng lạc quan là điều rất quan trọng để đẩy lùi các tế bào ung thư.

3. KHÔNG THỨC KHUYA

Những người ngủ đủ giấc có hiệu suất kích hoạt các tế bào miễn dịch trong cơ thể cao hơn những người ngủ kém.

4. TẮM NẮNG

Vitamin D trong ánh nắng mặt trời có thể kiểm soát sự phát triển của tế bào ung thư.

5. ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Chế độ ăn uống cân bằng, hợp lý giúp cơ thể có đủ dinh dưỡng, nâng cao khả năng kháng bệnh.

6. GIỮ CÂN NẶNG BÌNH THƯỜNG

Không để cân nặng tăng mất kiểm soát là một trong những biện pháp để ngừa ung thư.

7. TRÁNH XA BỨC XẠ

Theo tiêu chuẩn của WHO, an toàn cho cơ thể con người khi tiếp nhận lượng bức xạ không quá 5mSv/năm.

8. BỎ THUỐC LÁ VÀ RƯỢU

Hút thuốc lá có thể gây ung thư phổi trong khi uống nhiều rượu có thể gây ung thư gan.

9. KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

Mấu chốt của việc phòng ngừa và điều trị ung thư nằm ở việc phát hiện, chẩn đoán và điều trị sớm.

10. BẬT MÁY HÚT MÙI TRONG BẾP

Khói dầu sinh ra trong quá trình nấu ăn có thể đi sâu vào hệ hô hấp dẫn đến nguy cơ ung thư tăng gấp đôi.

(Theo <https://infographics.vn/ngay-the-gioi-phong-chong-ung-thu-4-2-10-thoi-quen-lanh-manh-phong-tranh-benh-ung-thu/62859.vna>)

10 NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG UNG THƯ (4/2) THÓI QUEN LÀNH MẠNH PHÒNG TRÁNH BỆNH UNG THƯ

Ăn uống lành mạnh, tập thể dục, tắm nắng, ngủ sớm, bỏ thuốc lá bia rượu, khám sức khỏe định kỳ... là một trong những biện pháp giúp phòng tránh bệnh ung thư.



TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Sau khi vận động, thể chất và khả năng miễn dịch trở nên mạnh hơn, nâng cao toàn diện khả năng kháng bệnh

TÂM TRẠNG TỐT

Duy trì tâm trạng lạc quan là điều rất quan trọng để đẩy lùi các tế bào ung thư



KHÔNG THỨC KHUYA

Những người ngủ đủ giấc có hiệu suất kích hoạt các tế bào miễn dịch trong cơ thể cao hơn những người ngủ kém

TẮM NẮNG

Vitamin D trong ánh nắng mặt trời có thể kiểm soát sự phát triển của tế bào ung thư



ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Chế độ ăn uống cân bằng, hợp lý giúp cơ thể có đủ dinh dưỡng, nâng cao khả năng kháng bệnh

GIỮ CÂN NẶNG BÌNH THƯỜNG

Không để cân nặng tăng mất kiểm soát là một trong những biện pháp để ngừa ung thư



TRÁNH XA BỨC XẠ

Theo tiêu chuẩn của WHO*, an toàn cho cơ thể con người khi tiếp nhận lượng bức xạ không quá 5mSv/năm

BỎ THUỐC LÁ VÀ RƯỢU

Hút thuốc lá có thể gây ung thư phổi trong khi uống nhiều rượu có thể gây ung thư gan



KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

Mắt chốt của việc phòng ngừa và điều trị ung thư nằm ở việc phát hiện, chẩn đoán và điều trị sớm

BẬT MÁY HÚT MÙI TRONG BẾP

Khói dầu sinh ra trong quá trình nấu ăn có thể đi sâu vào hệ hô hấp dẫn đến nguy cơ ung thư tăng gấp đôi

