

(فتار تغذیه‌ای:

- آشیزی، تنها سرخ کردن نیست، راه‌های دیگر را هم امتحان کنید!
- روزانه ۵ تا ۹ واحد میوه مصرف کنید!
- مصرف گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- آیا می‌دانید خوردن سبزیجات سبز و زرد، جویبات و دانه سویا از خطر ابتلا به سرطان می‌کاهد؟



آلودگی‌های زیست محیطی:

- آلودگی‌های زیست محیطی از افزایش سرطان تأثیرگذار است. پس با کاشت یک درخت، سهم خود را در کاهش آلودگی‌ها ایفا کنید.



صرف دخانیات:

- فوت‌های ناشی از سرطان‌های ریوی به علت استعمال دخانیات است.
- آیا می‌دانید که با هر بار سیگار کشیدن ۶۰ نوع ماده سرطان را را استنشاق می‌کنید؟
- ترک سیگار آسان نیست، اما شما می‌توانید!
- حتی اگر سیگار نمی‌کشید کمتر خود را در معرض دود سیگار قرار دهید. سالانه ۳۰۰ غیر سیگاری در اثر سرطان ریه ناشی از دود سیگار می‌میرند.



ُنتیک:

- در صورتی که در خانواده خود فرد مبتلا به سرطان دارد همواره تحت نظر پزشک باشید.



سرطان، بیماری چند عاملی است. رفتار تغذیه‌ای، سبک زندگی، مصرف دخانیات، آلودگی‌های زیست محیطی و ُنتیک از عوامل خطرناک سرطان است.



www.behnamcharity.org.ir

info@behnamcharity.org.ir

تهران، میدان تجریش، بیمارستان شهدا

تلفن: ۰۲۲۷۱۸۰۸۷

دورنگار: ۰۲۲۷۱۸۰۸۷

شماره حساب سپیا: ۱۰۴۶۶۰۹۱۲۰۰۵

بانک ملی، شعبه تجریش، کد ۲۲۸

بدنام موسسه خیریه بهنام دهش پور

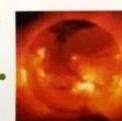


تغییر سبک زندگی



موسسه خیریه بهنام دهش پور

Behnam Daheshpour charity Organization



سبک زندگی:

- سالم زیستن را به کودکان خود بیاموزید.
- ۳۰ دقیقه ورزش روزانه از چاقی و در نتیجه ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.
- فقط ۳۰ دقیقه!
- خود را از آفات و اشعه‌های مضر مواراء بنفس دور نگه دارید.
- ۱/۴ سرطان‌های دنیا منشأ عفونی دارند و واکسیناسیون بر ضد بیماری‌های عفونی باعث پیشگیری از آنها می‌شود. پس واکسن‌های خود را به موقع بزنید!
- هر دردی یک هشدار است. اگر بیش از ۲ هفته ادامه یافتد آن را جدی بگیرید!



در ۳۰ سال گذشته تعداد سرطان‌ها ۲ برابر شده است. ۲/۳ مرگ و میرهای ناشی از سرطان به دلیل سبک غلط زندگی است. اما با تغییر عادت‌های غلط زندگی، می‌توانیم این میزان را کاهش دهیم. ۵۰٪ از سرطان‌ها با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری است.