



Đó là sự thật: Quý vị có thể giúp giảm rủi ro bị ung thư của mình.

You can help reduce your cancer risk – Vietnamese

Có các lựa chọn quý vị có thể thực hiện mà có khả năng giúp làm giảm rủi ro bị ung thư. Một số lựa chọn có thể dễ dàng hơn quý vị tưởng.

Tránh xa thuốc lá, bao gồm thuốc lá hút, xì gà, thuốc lá dạng nhai và các hình thức khác.

Đạt được và giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Vận động cơ thể bằng các hoạt động thể chất thông thường. Chúng tôi khuyến nghị ít nhất 75-150 phút hoạt động mạnh hoặc 150-300 phút hoạt động vừa phải mỗi tuần.

Ăn uống lành mạnh với nhiều hoa quả, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt và bằng cách hạn chế hay tránh thịt đỏ và thịt đã qua chế biến cũng như thực phẩm đã qua chế biến.

Tốt nhất là không dùng đồ uống có cồn. Nếu có uống thì không quá một ly mỗi ngày với phụ nữ và 2 ly mỗi ngày với nam giới.

Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời bằng kem chống nắng, quần áo, mũ rộng vành và kính mát; và tránh ánh nắng mặt trời từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

Biết rõ bản thân, lịch sử gia đình và các rủi ro của quý vị, và cũng cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về những điều đó.

Được kiểm tra sức khỏe và làm các xét nghiệm sàng lọc ung thư định kỳ.

Hãy vào trang web của chúng tôi tại **cancer.org** hoặc gọi số **1-800-227-2345** để biết thêm về những gì quý vị có thể làm nhằm giúp giảm bớt rủi ro bị ung thư của quý vị và để được trả lời cho các câu hỏi về ung thư. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.