

यह सच है:

आप अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

You can help reduce your cancer risk - Hindi

ऐसे विकल्प हैं जो आप कैंसर होने के अपने जोखिम को कम करने में मदद के लिए कर सकते हैं। उनमें से कुछ उससे आसान हो सकते हैं जितना कि आप सोचते हैं।

तंबाकू से दूर रहें, जिसमें सिगरेट, सिगार, चबाने वाला तंबाकू और अन्य रूप शामिल हैं।

स्वस्थ वजन प्राप्त करें और बना कर रखें।

नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ **आगे बढ़ते रहें**। हम प्रति सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट की जोरदार गतिविधि या 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि की सलाह देते हैं।

लाल और परिष्कृत मांस और परिष्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करके या इनसे परहेज करके, और काफी सारे फलों, सब्जियों और साबु त अनाज के साथ **स्वस्थ भोजन खाएं।**

शराब नहीं पीना सबसे अच्छा है। यदि आप पीते हैं, तो महिलाओं के लिए प्रति दिन 1 ड्रिंक या पुरुषों के लिए प्रति दिन 2 ड्रिंक से अधिक न पीएं।

सनस्क्रीन, कपड़े, चौड़ी टोपी और धूप के चश्मे से अपनी त्वचा को धूप से बचाएं; और सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप से बचें।

अपने आप को, अपने परिवार के इतिहास और अपने जोखिमों को जानें, और अपने स्वास्थ्य प्रदाता टीम को भी उनके बारे में बताएं।

नियमित मुआयने और कैंसर परीक्षण जांचें करवाएं।

अपने कैंसर के जोखिम को कम करने के तरीकों के बारे में अधिक जानने के लिए और अपने कैंसर के सवालों के जवाब पाने के लिए ऑनलाइन **cancer.org** पर हमारी वेबसाइट पर जाएं या **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।