

سلوكيات الوقاية من السرطانات

الكشف السنوي وزيارة الطبيب مهمة جدا للحصول على الرعاية الصحية الوقائية. جميع النساء بعد سن ال 21 بحاجة لفحص نسائي سنوي. لا توجد فحوصات معينة للكشف عن سرطانات المثانة والرئة والمبيض، أو سرطان الرحم، لذلك من المهم أن تكوني على بينة من علامات التحذير ومراجعة الطبيب إذا واجهتي أي منها. إذا كان لديك تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو سرطان القولون، قد يطلب منك طبيبك إجراء فحص في وقت أبكر من المعتاد.

للقاية من السرطان

أنواع السرطان	طرق الوقاية
سرطان الثدي	<ul style="list-style-type: none"> ممارسة الرياضة بانتظام وتناول وجبات متوازنة مراقبة وزنك الحد من شرب الكحول راجع طبيبك بحال استخدام التاموكسيفين والرالوكسيفين واسألهم إذا كان العلاج الهرموني يزيد من الخطر لديك
سرطان الرحم/ بطانة الرحم	<ul style="list-style-type: none"> عدم التعرض لفترات طويلة لهرمون الاستروجين (دون البروجستين) إلجئي الى استخدام حبوب منع الحمل مراقبة وزنك قومي بفحص سنوي للحوض
سرطان عنق الرحم	<ul style="list-style-type: none"> اجراء فحص الزجاجة الروتيني يجب أن تحصل البنات والنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 9 و26 سنة على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري المحافظة على شريك واحد وممارسة الجنس الآمن التوقف عن التدخين
سرطان المبيض	<ul style="list-style-type: none"> كوني على بينة من العوارض إلجئي الى استخدام حبوب منع الحمل الحمل والرضاعة الطبيعية لهم أيضا آثار وقائية
سرطان القولون والمستقيم	<ul style="list-style-type: none"> تنظير القولون ابتداء من الخمسون سنة (يجري في وقت سابق إذا كانت لديك أية عوامل خطر) مراقبة وزنك ممارسة الرياضة بانتظام التوقف عن التدخين الحد من شرب الكحول
سرطان المثانة	<ul style="list-style-type: none"> التوقف عن التدخين الحد من التعرض لبعض المواد الكيميائية اشربي الكثير من السوائل، وخاصة الماء
سرطان الرئة	<ul style="list-style-type: none"> التوقف عن التدخين الحد من التعرض للتدخين السلبي