



اصول ده گانه پیشگیری از سرطان

از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

تغذیه سالم داشته باشید.

خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.

از پوست خود محافظت کنید.

در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

ارتقاء سلامت و آموزش همگانی بیمارستان ثار..