

Η υγεία σας είναι δική σας υπόθεση



Φροντίστε το βάρος σας



Γυμναστείτε



Μην καπνίζετε



Τρώτε υγιεινά



Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ



Απολαύστε τον ήλιο με ασφάλεια



Προστατευθείτε από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις



Ακούστε τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας

Τρόπος Ζωής  
Μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο



Τίετε υπεύθυνοι και προσέξτε την υγεία σας. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε όλη τη ζωή σας. Αλλάξτε τις συνήθειες που σας είναι πιο εύκολο να παρατηρήσετε και να αλλάξετε τους φίλους σας. Αλλάξτε τις συνήθειες που σας είναι πιο εύκολο να παρατηρήσετε και να αλλάξετε τους φίλους σας. Αλλάξτε τις συνήθειες που σας είναι πιο εύκολο να παρατηρήσετε και να αλλάξετε τους φίλους σας.

## Η υγεία σας είναι δική σας υπόθεση

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου διαφέρει ανάλογα με τον τρόπο ζωής που οδηγείτε. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο.

## Αλλάξτε τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο



# Τρόπος ζωής μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο

Αν καπνίζετε, το να κόψετε το τσιγάρο είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας. Είναι δύσκολο, αλλά αξίζει την προσπάθεια, καθώς το κάπνισμα μειώνει τη ζωή κατά 10 ή περισσότερο χρόνια. Πολλοί άνθρωποι λυγίζουν και σταματάνε να καπνίζουν. Ζητήστε βοήθεια. Υπάρχουν φάρμακα.



## Μην καπνίζετε

Αν ηράματα είναι τόσο φελάμα για την υγεία όσο τα καπνικά όσκα. Κάθε άνθρωπος πρέπει να ασκείται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Δείτε τη σημασία της άσκησης. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο.



## Γυμναστείτε

Είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στην πράξη, αλλά υπάρχουν τρόποι να πετύχετε. Κατ' αρχάς, αν είστε υπέρβαροι, το πρώτο βήμα είναι να μην πάρετε άλλο βάρος. Μετά, όταν θα είστε ετοιμοί, χόστε λίγα κιλά. Αυτό θα βελτιώσει ακόμη περισσότερο την υγεία σας. Κάθε τριήμερο ασκείστε για 30 λεπτά. Αυτό θα βελτιώσει ακόμη περισσότερο την υγεία σας. Κάθε τριήμερο ασκείστε για 30 λεπτά. Αυτό θα βελτιώσει ακόμη περισσότερο την υγεία σας.



## Φροντίστε το βάρος σας

Ο ήλιος αυξάνει τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σας, αλλά η ακτινοβολία που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο είναι η υπεριώδης ακτινοβολία. Αποφύγετε να περπατάτε ή να κολυμπάτε στο νερό από τις 10 π.μ. έως τις 4 π.μ. Φοράτε πάντα κρέμα ηλιοπροστασίας. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο.



## Απολαύστε τον ήλιο με ασφάλεια

Μπορεί να μην είναι η καλύτερη ιδέα να περπατάτε ή να κολυμπάτε στο νερό από τις 10 π.μ. έως τις 4 π.μ. Φοράτε πάντα κρέμα ηλιοπροστασίας. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο.



## Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ

Τρώτε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα. Προσθέστε φρούτα στα δημητριακά σας. Τρώτε όσπρια και σπόρους. Προτιμάτε τα δημητριακά ολικής άλεσης και το κασταρό. Αποφύγετε να πίνετε αλκοόλ. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο. Αλλάξτε τον τρόπο ζωής και μειώστε τον κίνδυνο για καρκίνο.



## Τρώτε υγιεινά

## Προστατευθείτε από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Διάφοροι τύποι καρκίνου συνδέονται με λοιμώξεις που μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή, όπως η λοίμωξη από τον ιό HPV που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Μιλήστε στα παιδιά σας για τη σημασία της προστασίας από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

## Ακούστε τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι όσο νωρίτερα διαγνωστεί ο καρκίνος τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες για ίαση. Παρατηρήστε τυχόν αλλαγές στο σώμα σας και ενημερώστε το γιατρό σας αν αντιληφθείτε κάτι ασυνήθιστο. Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου μπορεί να οδηγήσει στη θεραπεία ή την αποφυγή εξάπλωσής του σε άλλα σημεία του σώματος. Ωστόσο, επειδή ο καρκίνος δεν εμφανίζει πάντα συμπτώματα, ο γιατρός σας θα σας ενημερώσει σχετικά με τις προληπτικές εξετάσεις που υπάρχουν για διάφορους τύπους καρκίνου (μαστού, προστάτη, παχέος εντέρου κ.ά.).

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου για τη Διοίκηση, τα Οικονομικά και τις Πολιτικές Υγείας, 12-15 Δεκεμβρίου 2007



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ: Roche (Hellas) A.E.



We Innovate Health

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: SCIENTIFIC PUBLICATIONS

