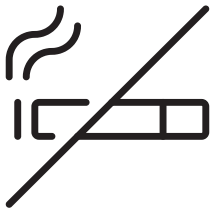




GODE LEVEVANER FOR ET FRISKERE LIV

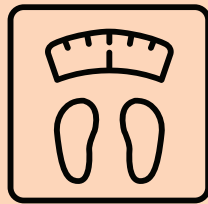
NORSK | ENGELSK | TYSK | FRANSK | SPANSK | UKRAINSK
ARABISK | TIGRINYA | SOMALISK | PERSISK | TYRKISK | URDU

Ett av tre tilfeller av kreft har sammenheng med levevanene våre. Det finnes ingen garanti mot å få kreft, men du kan ta valg for å redusere risikoen.



1. Ikke røyk eller bruk snus

Røyking øker risikoen for å få kreft. Røyking er den viktigste årsaken til sykdom og tidlig død. Bruker du snus har du også økt risiko for kreft. Ikke røyk i nærheten av andre. Ta spesielt hensyn til barn. Små mengder tobakksrøyk kan skade helsen. Hos fastlegen din kan du få hjelp til å slutte med røyk og/eller snus.



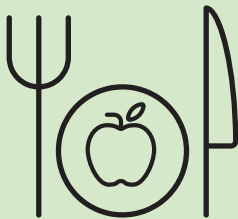
2. Ha en sunn kroppsvekt

Å veie for mye øker risikoen for kreft. Følg myndighetens råd om å spise sunt og vær fysisk aktiv hver dag. Da er det lavere risiko for flere alvorlige sykdommer, også kreft.



3. Vær fysisk aktiv hver dag

Begrens tiden du sitter stille. Fysisk aktivitet hver dag reduserer risikoen for kreft. All fysisk aktivitet teller. Litt aktivitet er bedre enn ingen.



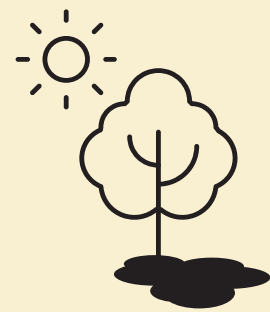
4. Spis og drikk sunt og variert

Sunn mat og drikke er viktig for helsen og for at du skal ha det bra. Spis grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter, bønner, erter, linser og fisk. Velg magre meieri- og kjøttprodukter. Begrens mengden mat og drikke med salt, sukker og fett. Velg gjerne vann når du er tørst!



5. Drikk lite alkohol

Jo mindre alkohol du drikker desto lavere blir risikoen for kreft. Velg gjerne alkoholfri drikke.



6. Begrens tiden i solen

Gå i skyggen midt på dagen når sola er sterk. Bruk klær, noe på hodet og mye solkrem for å beskytte deg (faktor 30 eller høyere). Unngå å bli solbrent. Ikke bruk solarium.

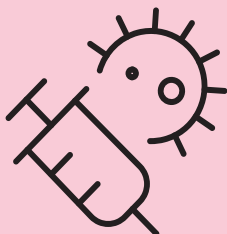


8. Delta i kreftscreening

Masseundersøkelser mot kreft (screening) undersøker friske mennesker for å oppdage kreft tidlig, før sykdommen gir plager eller har spredt seg. Det er viktig å delta i undersøkelsene når du får brev om å bli med.

I Norge har vi tre slike program:
Livmorhalsprogrammet – kvinner mellom 25 år og 69 år får påminnelse hvert 5. år
Mammografiprogrammet – kvinner mellom 50 år og 69 år inviteres hvert 2. år

Tarmscreeningprogrammet – kvinner og menn mellom 55 år og 65 år inviteres hvert 2. år



7. Ta HPV-vaksine

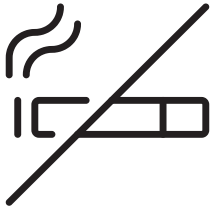
HPV-infeksjon kan øke risikoen for livmorhalskreft og for flere typer kreft både hos kvinner og menn. Jenter og gutter bør ta gratis vaksine i 7. klasse. Voksne kan ta vaksinen, men må bestille time og betale selv.



9. Kontakt lege ved forandringer i kroppen

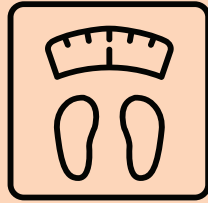
Hvis du oppdager unormale endringer i kroppen bør du kontakte en lege. Endringer kan være en kul, unormale blødninger, en føflekk som forandrer seg eller du føler deg unormalt sliten.

One in three cases of cancer is linked to lifestyle. There are no guaranteed ways to avoid getting cancer, but there are some choices you can make to reduce the risk.



1. Do not smoke or use snus

Smoking increases the risk of cancer. Smoking is the leading cause of illness and premature death. There is also an elevated risk of cancer associated with the use of snus. Do not smoke around others. Especially children. Even small amounts of tobacco smoke can be harmful to health. Your GP can help you stop smoking and/or using snus.



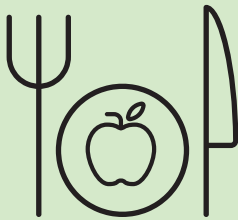
2. Maintain a healthy body weight

Being overweight increases the risk of cancer. Follow the government advice on healthy eating and be physically active every day. This reduces the risk of multiple serious diseases, including cancer.



3. Be physically active every day

Try not to be stationary for too long. Daily physical activity reduces the risk of cancer. All physical activity counts. Some activity is better than none.



4. Consume healthy and varied food and drinks

Healthy food and drinks are important to health and well-being. Eat vegetables, fruits, berries, coarse grains, beans, peas, lentils and fish. Choose lean dairy and meat products. Limit the amount of salt, sugar and fat in your diet. Choose water when thirsty!



5. Limit the amount of alcohol you drink

The less alcohol you drink, the lower your risk of cancer. Feel free to choose alcohol-free drinks.



6. Limit time in the sun

Move to the shade during the middle of the day when the sun is at its strongest. Wear clothing, something to cover your head and a lot of sunscreen to protect yourself (factor 30 or higher). Avoid getting sunburned. Avoid using sunbeds.



8. Participate in cancer screening

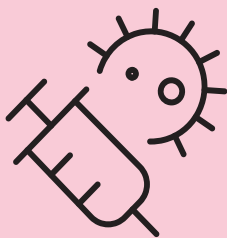
Mass screening against cancer is carried out to examine healthy people to detect cancer at an early stage, before the disease results in symptoms or spreads. It is important that you participate in screening when you receive a letter inviting you to participate.

In Norway, we operate three screening programmes:

The Cervical Programme – women between 25 and 69 years of age receive a reminder every 5 years

The Mammography Programme – women between 50 and 69 years of age are invited every 2 years

The Bowel Screening Programme – women and men between 55 and 65 years of age are invited every 2 years.



7. Get the HPV vaccine

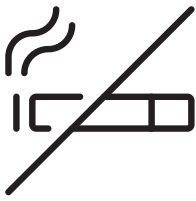
HPV infections can increase the risk of cervical cancer, as well as several other types of cancer in both women and men. Girls and boys should get the free HPV vaccine in year 7. The vaccine is also available to adults, but you need to book an appointment and pay for the vaccination yourself.



9. Contact your GP if you notice any changes in your body

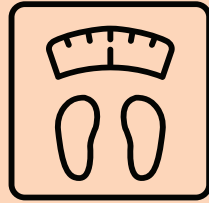
If you discover any abnormal changes in your body, please contact your GP. Such changes may include a lump, abnormal bleeding, a mole that changes appearance or feeling unusually tired.

Jede dritte Krebserkrankung ist auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Es gibt keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken, aber man kann das Risiko verringern.



1. Nicht rauchen oder Snus konsumieren

Rauchen erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Rauchen ist die häufigste Ursache für Krankheit und vorzeitigen Tod. Auch der Konsum von Snus erhöht das Krebsrisiko. Rauchen Sie nicht in der Nähe anderer, vor allem nicht in der Nähe von Kindern. Schon kleine Mengen Tabakrauch können ihrer Gesundheit schaden. Ihr Hausarzt kann Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.



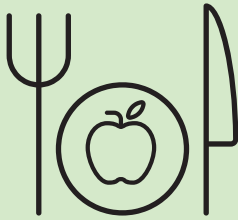
2. Übergewicht vermeiden

Übergewicht erhöht das Krebsrisiko. Folgen Sie den Empfehlungen der Regierung, sich gesund zu ernähren und täglich zu bewegen. Dies verringert das Risiko, an einer Reihe schwerer Krankheiten, einschließlich Krebs, zu erkranken.



3. Täglich körperlich aktiv sein

Langes Sitzen kann krank machen. Tägliche Bewegung senkt das Krebsrisiko. Jede Art von körperlicher Aktivität zählt! Und ein bisschen Bewegung ist besser als gar keine.



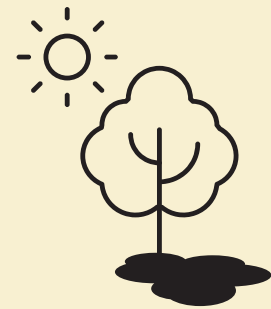
4. Ausgewogen essen und trinken

Gesunde Kost ist wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Essen Sie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Fisch. Kaufen Sie fettarme Milch- und Fleischprodukte. Begrenzen Sie die Menge an zucker-, salz- und fetthaltigen Speisen und Getränken. Bei Durst am besten Wasser trinken!



5. Wenig Alkohol trinken

Je weniger Alkohol Sie trinken, desto geringer ist Ihr Krebsrisiko. Trinken Sie öfter alkoholfreie Getränke.



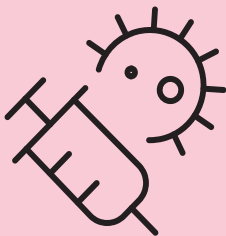
6. Zeiten in der Sonne begrenzen

Suchen Sie in den Mittagsstunden schattige Plätze auf. Schützen Sie sich vor der Sonne mit Kleidung, einer Kopfbedeckung und Sonnencreme (LSF 30 oder höher). Vermeiden Sie Sonnenbrände. Gehen Sie nicht ins Solarium.



8. Krebsfrüherkennung wahrnehmen

Bei der Krebsfrüherkennung (Screening) werden gesunde Menschen untersucht, um Krebs frühzeitig zu erkennen, bevor die Krankheit Symptome verursacht oder gestreut hat. Wenn Sie ein Einladungsschreiben erhalten haben, ist wichtig, an der Untersuchung teilzunehmen. In Norwegen gibt es drei solcher Programme:
Gebärmutterhals-Programm – Frauen zwischen 25 und 69 Jahren erhalten alle 5 Jahre eine Erinnerung
Mammographie-Programm – Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden alle 2 Jahre eingeladen
Darmscreening-Programm – Frauen und Männer zwischen 55 und 65 Jahren werden alle 2 Jahre eingeladen.



7. Gegen HPV impfen lassen

Eine HPV-Infektion kann das Risiko für Gebärmutterhalskrebs und verschiedene andere Krebsarten bei Frauen und Männern erhöhen. Deshalb sollten sich Mädchen und Jungen in der 7. Klasse kostenlos impfen lassen. Erwachsene, die sich impfen lassen wollen, müssen einen Termin vereinbaren und die Kosten selbst tragen.



9. Bei körperlichen Veränderungen zum Arzt gehen

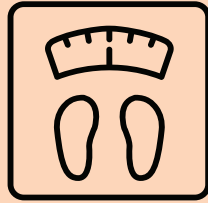
Wenn Sie ungewöhnliche Veränderungen an Ihrem Körper bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Solche Veränderungen können ein Knoten, ungewöhnliche Blutungen, Veränderungen an einem Muttermal oder ungewöhnliche Müdigkeit sein.

Un cas de cancer sur trois est lié à nos habitudes de vie. Il n'y a aucune garantie contre le cancer, mais vous pouvez faire des choix pour réduire le risque.



1. Ne fumez pas et n'utilisez pas de tabac à priser

Le tabagisme augmente le risque de cancer. Le tabagisme est la principale cause de maladie et de décès prématuré. Si vous utilisez du tabac à priser (snus), vous avez également un risque accru de cancer. Ne fumez pas à proximité d'autres personnes. Portez une attention particulière aux enfants. De petites quantités de fumée de tabac peuvent nuire à la santé. Votre médecin généraliste peut vous aider à arrêter de fumer et/ou de prendre du tabac à priser.



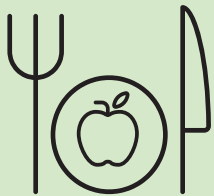
2. Avoir un poids santé

Trop peser augmente le risque de cancer. Suivez les conseils des services de santé de manger sainement et d'avoir de l'activité physique tous les jours. Cela permet de diminuer le risque de certaines maladies graves, y compris le cancer.



3. Ayez de l'activité physique tous les jours

Limitez le temps que vous passez assis sans bouger. L'activité physique quotidienne réduit le risque de cancer. Toute activité physique compte. Un peu d'activité vaut mieux que rien.



4. Mangez et buvez sainement et varié

Des aliments sains et des boissons saines sont importants pour votre santé et votre bien-être. Mangez des légumes, des fruits, des baies, des produits à base de céréales secondaires, des haricots, des pois, des lentilles et du poisson. Choisissez des produits laitiers et carnés faibles en matières grasses. Limitez la quantité d'aliments et de boissons contenant du sel, du sucre et des matières grasses. N'hésitez pas à choisir de boire de l'eau lorsque vous avez soif !



5. Buvez peu d'alcool

Moins vous buvez d'alcool, plus votre risque de cancer est faible. N'hésitez pas à choisir des boissons non alcoolisées.



6. Limitez votre temps d'exposition au soleil

Marchez à l'ombre en plein jour quand le soleil est fort. Portez des vêtements, quelque chose sur la tête et utilisez beaucoup de crème solaire pour vous protéger (facteur 30 ou plus). Évitez d'attraper des coups de soleil. N'utilisez pas de solarium.



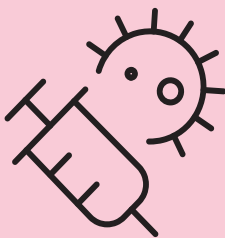
8. Participer au dépistage du cancer

Le dépistage de masse contre le cancer (dépistage) consiste à examiner des personnes en bonne santé afin de détecter le cancer à un stade précoce, avant que la maladie ne cause des problèmes ou ne se propage. Il est important de participer aux sondages lorsque vous recevez une lettre vous demandant d'y participer. En Norvège, nous avons trois programmes de ce type :

Programme de dépistage du cancer du col de l'utérus – les femmes âgées de 25 à 69 ans reçoivent un rappel tous les 5 ans

Programme de mammographie – les femmes âgées de 50 à 69 ans sont invitées à y participer tous les 2 ans

Programme de dépistage intestinal – les femmes et les hommes âgés de 55 ans à 65 ans sont invités à y participer tous les 2 ans



7. Prenez le vaccin contre le VPH

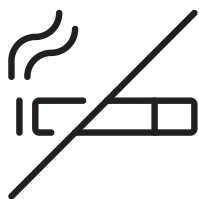
L'infection par le VPH peut augmenter le risque de cancer du col de l'utérus et de plusieurs types de cancer chez les femmes et les hommes. Les filles et les garçons doivent se faire vacciner gratuitement en 7e année. Les adultes peuvent se faire vacciner, mais doivent prendre rendez-vous et payer la vaccination.



9. Contactez un médecin en cas de changements anormaux dans votre corps

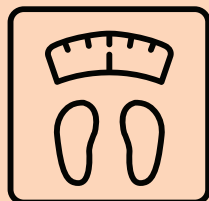
Si vous remarquez des changements anormaux dans votre corps, consultez un médecin. Ces changements peuvent inclure un nodule, des saignements anormaux, un grain de beauté qui évolue ou une sensation de fatigue anormale.

Uno de cada tres casos de cáncer está relacionado con nuestros hábitos de vida. No hay garantía de contraer cáncer, pero puedes tomar decisiones para reducir el riesgo de hacerlo.



1. No fumar ni usar rapé (snus)

Fumar aumenta el riesgo de contraer cáncer. El tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte prematura. Si usas rapé (snus), también tienes un mayor riesgo de desarrollar cáncer. No fumes cerca de otras personas. Presta especial atención a los niños. Las pequeñas cantidades del humo del tabaco son perjudiciales para la salud. Tu médico de cabecera puede ayudarte a dejar de fumar o el rapé (snus).



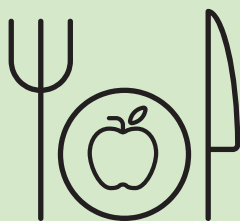
2. Tener un peso corporal saludable

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer. Sigue los consejos de las autoridades sobre comer sano y estar físicamente activo todos los días. En esos casos, el riesgo de padecer diversas enfermedades graves, incluido el cáncer, es menor.



3. Mantenerse físicamente activo todos los días

Limita el tiempo que estás quieto. La actividad física diaria reduce el riesgo de padecer cáncer. Cualquier actividad física cuenta. Un poco de actividad es mejor que nada.



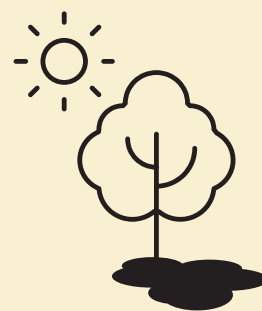
4. Comer y beber sano y variado

Los alimentos y bebidas saludables son importantes para tu salud y bienestar. Come verduras, frutas, bayas, productos integrales, alubias, guisantes, lentejas y pescado. Elige productos lácteos y cárnicos bajos en grasa. Limita la cantidad de alimentos y bebidas con sal, azúcar y grasa. ¡Cuando tengas sed, opta mejor por beber agua!



5. Beber poco alcohol

Cuanto menos alcohol bebas, menor será el riesgo de padecer cáncer. Opta por bebidas sin alcohol, a poder ser.



6. Limitar la exposición al sol

Camina a la sombra a plena luz del día cuando el sol pega fuerte. Usa ropa, algo en la cabeza y mucho protector solar también para protegerte (factor 30 o superior). Evita quemarte con el sol. No acudas a un solárium.



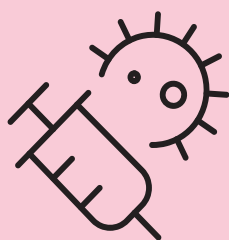
8. Participar en los cribados de detección del cáncer

Los exámenes masivos de detección contra el cáncer (cribado) examinan a las personas sanas para detectar el cáncer a tiempo, antes de que la enfermedad dé síntomas o se haya extendido. Es importante que participes en los exámenes cuando recibas una carta para participar en ellos. En Noruega tenemos tres programas de este tipo:

Programa de cribado de cáncer de cuello uterino: se les recuerda a las mujeres de entre 25 y 69 años cada 5 años

Programa de mamografía: se invita a mujeres de entre 50 y 69 años cada 2 años

Programa de cribado intestinal: se invita a mujeres y hombres entre 55 y 65 años cada 2 años



7. Vacunarse contra el VPH

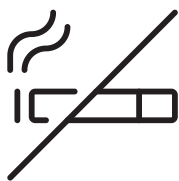
La infección por VPH puede aumentar el riesgo de cáncer de cuello uterino y de varios tipos de cáncer tanto en mujeres como en hombres. Las niñas y los niños deben recibir la vacuna gratuita en 7.º grado. Los adultos pueden vacunarse, pero deben concertar una cita y pagarla de su bolsillo.



9. Ponerse en contacto con un médico en caso de notar cambios en el cuerpo

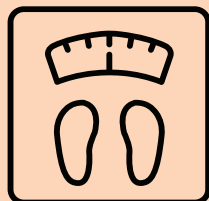
Si notas cambios anormales en el cuerpo, consulta a un médico. Los cambios pueden incluir un bulto, hemorragias anormales, un lunar que cambia o estar inusualmente cansado.

Кожен третій випадок раку пов'язаний зі способом життя. Не існує гарантованих способів уникнути онкологічних захворювань, але ви можете зробити певний вибір, щоб зменшити ризик.



1. Не паліть і не використовуйте бездимний тютюн (снус).

Паління збільшує ризик розвитку раку. Куріння є основною причиною захворювання або передчасної смерті. Також існує підвищений ризик розвитку раку, пов'язаний із застосуванням бездимного тютюну (снусу). Не паліть у присутності інших. Будьте особливо обережні, коли перебуваєте поруч із дітьми. Навіть невелика кількість тютюнового диму може бути шкідливою для нашого здоров'я. Ваш сімейний лікар може допомогти вам кинути палити та/або відмовитися від вживання бездимного тютюну (снусу).



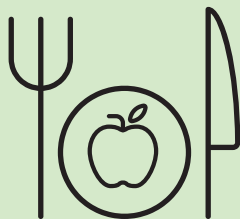
2. Підтримуйте здорову вагу.

Надмірна вага збільшує ризик розвитку раку. Дотримуйтесь порад фахівців щодо здорового харчування та будьте фізично активними щодня. Це знижує ризик багатьох серйозних захворювань, зокрема рака.



3. Будьте фізично активними щодня.

Зменште час сидіння. Щоденна фізична активність знижує ризик розвитку раку. Будь-яка фізична активність має значення. Фізичне навантаження навіть у невеликій кількості краще за повну його відсутність.



4. Вибирайте різноманітну їжу й напої, які корисні для здоров'я.

Здорова їжа й напої важливі для вашого здоров'я та гарного самопочуття. Споживайте овочі, фрукти, ягоди, цілнозернові продукти, квасолу, горох, сочевицю та рибу. Вибирайте нежирні молочні й м'ясні продукти. Обмежте кількість солі, цукру й жирів у вашому раціоні. Пийте воду, коли відчуваєте спрагу.



5. Обмежте вживання алкоголю.

Чим менше алкоголю ви вживаєте, тим нижчий ризик захворіти на рак. Замість алкоголю можна вживати безалкогольні напої.



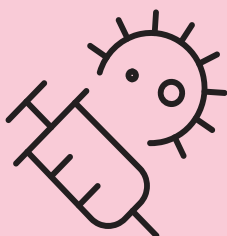
6. Обмежте час перебування на сонці.

Перебувайте в тіні близько полудня, коли сонце найбільш інтенсивне. Носіть одяг, покривайте голову й використовуйте багато сонцезахисного крему для захисту (від 30 і вище). Не допускайте сонячних опіків. Не відвідуйте солярій.



8. Беріть участь у скринінгу на онкологічні захворювання.

Масові скринінги на наявність онкологічних захворювань проводяться для того, щоб перевірити здорових людей на ознаки раку на ранній стадії, до того, як хвороба проявить симптоми або пошириться. Коли ви отримуєте лист із запрошенням на скринінг онкологічних захворювань, важливо, щоб ви взяли в ньому участь. У Норвегії є три програми скринінгу:
Скринінг раку шийки матки — жінки у віці від 25 до 69 років отримують нагадування кожні 5 років
Скринінг раку молочної залози — жінки у віці від 25 до 69 років отримують запрошення кожні 2 роки
Скринінг колоректального раку — жінки й чоловіки віком від 55 до 65 років отримують запрошення кожні 2 роки



7. Зробіть щеплення проти ВПЛ.

Інфекції ВПЛ можуть підвищувати ризик розвитку раку шийки матки й інших видів раку як у жінок, так і в чоловіків. Дівчатка і хлопчики мають зробити безкоштовне щеплення від ВПЛ у 7-му класі. Дорослі можуть зробити щеплення від ВПЛ, але їм необхідно записатися на прийом до лікаря і самостійно оплатити вартість вакцини.



9. Звертайтеся до сімейного лікаря, якщо ви помітили будь-які зміни у своєму організмі.

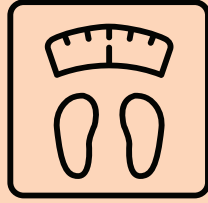
Якщо ви помітили будь-які відхилення від норми у вашому організмі, вам слід звернутися до свого сімейного лікаря. Прикладами змін можуть бути пухлина, аномальна кровотеча, родимка, яка змінює зовнішній вигляд, або відчуття незвичної втоми.

ترتبط حالة واحدة من كل ثلاث حالات سرطان بنمط الحياة. لكن لا توجد طرق مضمونة لتجنب الإصابة بالسرطان، بل هناك بعض الخيارات التي يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطر الإصابة به.



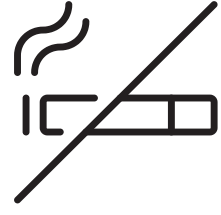
3. حافظ على نشاطك البدني يوميًا.

قلل وقت الجلوس. فالنشاط البدني اليومي يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. أي مقدار من النشاط البدني يوتي ثماره. أي مقدار منه أفضل من عدم ممارسة أي نشاط بدني على الإطلاق.



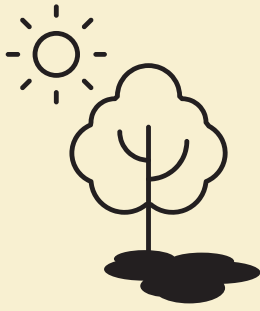
2. حافظ على وزن صحي.

ترفع زيادة الوزن من خطر الإصابة بالسرطان. اتبع نصيحة الحكومة بشأن الغذاء الصحي، وحافظ على نشاطك البدني كل يوم. فهذا يقلل من خطر الإصابة بعدة أمراض خطيرة؛ بما في ذلك السرطان.



1. لا تدخن أو تستخدم التبغ غير المخصص للتدخين (السنوس).

يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسرطان. التدخين هو السبب الرئيسي للإصابة بالمرض أو الوفاة المبكرة. يرتبط أيضًا استخدام التبغ غير المخصص للتدخين (السنوس) بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. لا تدخن بالقرب من الآخرين. توخّ الحذر الشديد عند التواجد بالقرب من الأطفال. حتى الكميات الصغيرة من دخان التبغ يمكن أن تضر بصحتنا. يمكن أن يساعدك الممارس العام في الإقلاع عن التدخين و/أو الإقلاع عن استخدام التبغ غير المخصص للتدخين (السنوس).



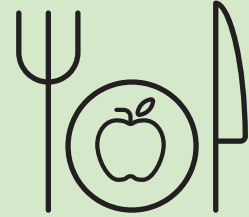
6. قلل الوقت الذي تقضيه تحت أشعة الشمس.

ابق في الظل عندما يحين منتصف النهار؛ أي عندما تكون أشعة الشمس في أوجها. ارتد الملابس، وغطّ رأسك واستخدم كمية كبيرة من واقي الشمس لحماية نفسك (يعامل حماية 30 أو أعلى). تجنب الإصابة بحروق الشمس. لا تستخدم أسرة تسمير البشرة.



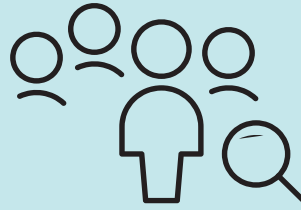
5. قلل من تناول الكحول.

كلما قل تناولك للكحول، قل خطر إصابتك بالسرطان. فكر في المشروبات غير الكحولية.



4. اختر تشكيلة صحية من الأطعمة والمشروبات.

فالأطعمة والمشروبات الصحية مهمة لصحتك وعافيتك. تناول الخضراوات، والفواكه، والتوت، والحبوب الخشنة، والفاصوليا، والبازلأ، والعدس، والأسماك. اختر منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون. قلل كمية الملح، والسكر، والدهون في نظامك الغذائي. اشرب الماء عندما تشعر بالعطش.



8. شارك في فحوصات الكشف عن السرطان.

تُجرى فحوصات على نطاق واسع للكشف المبكر عن السرطان؛ لفحص الأشخاص الأصحاء بحثًا عن علامات السرطان في مراحله المبكرة، قبل أن يُظهر المرض أعراضًا أو ينتشر. من الضروري أن تشارك عندما تتلقى خطاب دعوة لفحوصات الكشف عن السرطان.

في النرويج، توجد ثلاثة برامج فحوصات:

فحوصات الكشف عن سرطان عنق الرحم - تتلقى النساء بين سن 25 و69 عامًا تذكيرًا كل 5 سنوات.

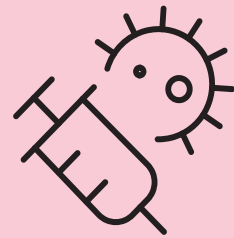
فحوصات الكشف عن سرطان الثدي - تتم دعوة النساء بين سن 25 و69 عامًا كل عامين.

فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم - ندعو النساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و65 عامًا كل عامين.



9. اتصل بالممارس العام المتابع لك إذا لاحظت أي تغيرات طرأت على جسمك.

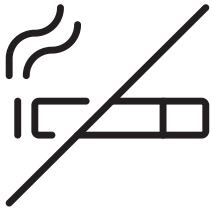
إذا لاحظت أي تغيرات غير طبيعية طرأت على جسمك، فيجب عليك الاتصال بالممارس العام الخاص بك. تشمل الأمثلة على التغيرات ظهور ورم أو حدوث نزيف غير طبيعي أو شامة تغير مظهرها أو الشعور بالتعب بشكل غير معتاد.



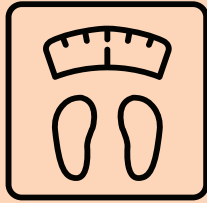
7. احصل على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)؛

إذ يمكن أن تزيد عدوى فيروس الورم الحليمي البشري من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، وعدد من السرطانات الأخرى التي تصيب النساء والرجال. يجب أن تحصل الفتيات والصبيان على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري المجاني في العام الدراسي السابع. يمكن للبالغين الحصول على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، ولكن يجب عليهم تحديد موعد ودفع ثمن اللقاح بأنفسهم.

ሓደ ካብ ሰለስተ ተርእዮታት መንሸሮ ምስ ቅዲ ኣነባብራ ዝተኣሳሰር እዩ። መንሸሮ ምሕማም ከተወግደሎም ትኸእል ርግጽ መገድታት የሉውን። ግን ነቲ ስግኣተ-ሓዲጋ ንምንካይ ከትወስዶም ትኸእል ገለ ምርጫታት ኣለዉ።



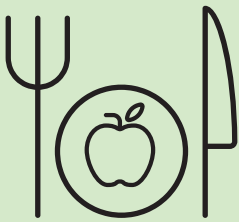
1. ሽጋራ ኣይትትኸኸ ወይ ትኪ ዘይብሉ ትምባኸ (ስኑስ) ኣይትጠቐም። ሽጋራ ምትካኸ ንሓዲጋ መንሸሮ ይውሰኸ። ሽጋራ ምትካኸ ቀንዲ ጠንቂ ሕማም ወይ ቅድሚ ግዜኡ ሞት እዩ። ምስ ኣጠቓቕማ ትኪ ዘይብሉ ትምባኸ (ስኑስ) ዝተኣሳሰር ናይ መንሸሮ ሓዲጋ እውን ይውሰኸ። ኣብ ከባቢ ካልኣት ሽጋራ ኣይተትኸኸ። ኣብ ከባቢ ህጻናት ከለኸ ፍሉይ ጥንቃቄ ግበር። ዋላ ንእሽቶ ትኪ ትምባኸ ንጥዕናና ክንድእ ይኸእል እዩ። ሓፈሻዊ ሓኪምካ ሽጋራ ምትካኸ ከተቋርጽን/ ወይ ድማ ትኪ ዘይብሉ ትምባኸ (ስኑስ) ምጥቃም ከተቋርጽን ክሕግዘካ ይኸእል።



2. ጥዑይ ክብደት ሰብነትካ ሓልው። ልዕሊ ዓቕን ክብደት ምህላው ንሓዲጋ መንሸሮ ይውሰኸ። ብዛዕባ ጥዕናዊ ኣመጋግባ መንግስቲ ዝህቦ ምኽሪ ተኸቲልካ መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር። እዚ ድማ ንመንሸሮ ሓዊሱ ብዙሓት ክበድቲ ሕማማት ናይ ምህላው ሓዲጋ የጉድል።



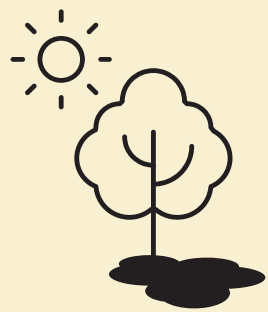
3. መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ግበር። ናይ ኮፍ ምባል ግዜ ኣጉድል። መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንሓዲጋ መንሸሮ የጉድሎ። ነፍሲ ወከፍ ቁሩብ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ይጠቅም። ዝኸነ መጠን ካብ ዘይምህላው ይሓይሽ።



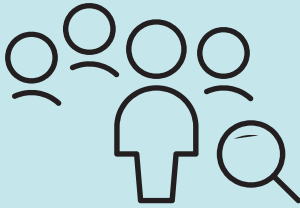
4. ጥዕና ዘለዎ ዝተፈላለዩ መግብን መስተን ምረጽ። ጥዕና ዘለዎም መግብታትን መስተታትን ንጥዕናኻን ጽቡቕ ሂወትካን ኣገደስቲ እዮም። ኣሕምልቲ፡ ፋፋታታት፡ ፍረታት፡ ረገድ እኸለ፡ ጥረታት፡ ዓተር፡ ዓደስን ዓሳን ምብላዕ። ቅብኣት ዘይብሉ ፍርዖት ጸባን ስጋን ምረጽ። ኣብ ኣመጋግባኸ ዘሎ መጠን ጨው፡ ሸኮርን ስብሕን ገደብ ግበር። ኣብ ዝጸማእካሉ እዋን ማይ ምረጽ።



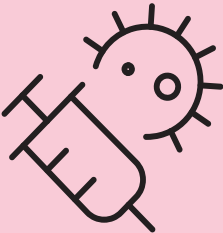
5. ኣልኮላዊ መስተ ምውሳድካ ገደብ ግበር። ኣልኮላዊ መስተ ብዝወሓደ መጠን፡ ናይ መንሸሮ ተኸእሎኻ ይንኪ። ኣልኮላዊ መስተ ዘይብሉ መስተታት ኣብ ግምት ኣእቱ።



6. ኣብ ጸሓይ እተሕልፎ ግዜ ገደብ ግበር። ኣብ ከባቢ ፍርቂ መዓልቲ፡ ጸሓይ ዝሓየለትሉ እዋን ኣብ ጽላል ኩን። ክዳን ተኸደን፡ ርእስኻ ምሽፋንን ብዙሕ መከላኸሊ ጸሓይ ተጠቐምን ንነብስኻ ንምክልኻል (ፋክተር 30 ወይ ልዕሊኡ)። ምንዳድ ጸሓይ ተኸላኸል። ናይ ቆርበት ዓራውቲ ኣይትጠቐም።



8. ኣብ መርመራ መንሸሮ ተሳተፍ። ጃምላዊ መርመራ መንሸሮ፡ ጥዑያት ሰባት ምልክታት መንሸሮ ኣብ ድሮ ደረጃ ንምፍታሽ ዝካየድ ኮይኑ፡ እቲ ሕማም ምልክታት ቅድሚ ምርኣዩ ወይ ምዝርጋሕ እዩ። ናይ መንሸሮ መርመራ ናይ ዕድመ ደብዳቤ ምስ ዝመጸካ፡ ክትሳተፍ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ኖርወይ ሰለስተ ናይ መርመራ መደባት ኣለዉ። መርመራ መንሸሮ ማህጸን - ካብ 25 ክሳብ 69 ዓመት ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 5 ዓመት መዘኻኸሪ ይረኽባ። መርመራ መንሸሮ ጡብ - ካብ 25 ክሳብ 69 ዓመት ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 2 ዓመት ይዕደማ። መርመራ መንሸሮ መዓንጣን መሃንቲስን - ካብ 55 ክሳብ 65 ዓመት ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ኣብ ነፍሲ ወከፍ 2 ዓመት ይዕደሙ።

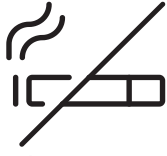


7. ክታቦት ኤቻ.ፒ.ቪ (HPV) ውሰድ። ረኽሲ ኤቻ.ፒ.ቪ (HPV) ኣብ ደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ንሓዲጋ መንሸሮ ማህጸንን ካልኣት ብርክት ዝበሉ መንሸሮታትን ክውሰኸ ይኸእል። ኣዋልድን ኣወዳትን ኣብ ዓመት ትምህርቲ 7 ብነጻ ክታቦት ኤቻ.ፒ.ቪ (HPV) ክወስዱ ኣለዎም። ዓባይቲ ሰባት ክታቦት ኤቻ.ፒ.ቪ (HPV) ክወስዱ ይኸእሉ እዮም። እንተኸነ ግን ቆጸራ ክሕዙን ነቲ ክታቦት ባዕሎም ክኸፍሉን ኣለዎም።



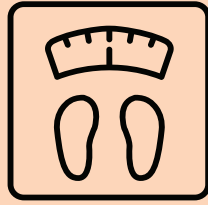
9. ኣብ ኣካላትካ ዝኸነ ለውጢ እንተተዓዘብካ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ተራኸብ። ኣብ ኣካላትካ ዝኸነ ዘይንቡር ለውጢ እንተተዓዘብካ፡ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ክትራኸብ ኣለካ። ኣብነታት ለውጢ ሕጠጥ፡ ዘይንቡር ምፍሳስ ደም፡ መልክዕ ዝቐይር ሞል ወይ ዘይተለምደ ድኻም ዝሰምዓካ እዩ።

Hal kamid ah sadexdii kiis oo kansar ah ayaa la xiriira qaab nololeedka. Ma jiraan damaanado la xiriira oo la iskaga ilaalin karo qaadista kansarka, laakiin waxaa jira dookhyada qaar oo aad samayn karto si aad u yareyso khatarta.



1. Ha cabin sigaar ama ha isticmaalin tobaakada aan qiiqa lahayn (snus).

Sigaarku wuxuu kordhiyaa halista kansarka. Sigaarku waa sababta ugu horraysa ee keenta jirrada ama dhimashada adoo da'yar. Waxaa xitaa jira khatarta dheeriga ah ee kansarka ee la xiriirta isticmaalka sigaarka aan qiiqa lahayn (snus). Dadka kale sigaar haku ag cabin. Xadar dheeri ah muuji marka aad la joogto carruurta. Xataa cadadka yar ee qiiqa sigaarka ayaa keeni kara khatar ku dhacda caafimaadkeena. Dhakhtarkaaga guud (GP) ayaa kaa caawin kara in aad iska joojisid sigaarka iyo/ama aad iska dayso isticmaalka tubaakada aan qiiqa lahayn (snus).



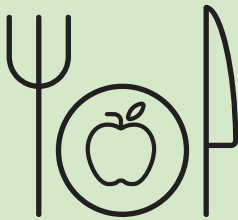
2. Lahoow miisaan caafimaad leh.

Inaad aad u cayisho ayaa kordhinaysa khatarta kansarka. Raac tilmaanta dawlada ee ku aadan cuntada caafimaadka leh oo jimicsi samee maalin kasta. Tani waxay yareysaa khatarta cudurada badan ee xun, uuna ku jiro kansarka.



3. Jimicsi samee maalin kasta.

Yaree wakhtiga fariisiga. Jimicsiga maalin kasta ayaa yareeya khatarta kansarka. Qayb kasta oo kamid ah jimicsiga ayaa muhiim ah. Cadad kasta ayaa ka fiican waxba.



4. Dooro noocyada kaladuwan ee cuntada iyo cabitaanka caafimaadka leh

Cuntada iyo cabitaanka caafimaadka leh ayaa muhiim u ah caafimaadkaaga iyo faya qabka. Cun khudaarta, miraha, beeriga, haruurka, digirta, misirta, salmukada iyo kaluunka. Dooro hilibka jiirka ah iyo maadooyinka hilibka. Yaree cadadka cusbada, sonkorta iyo dufanka ee cuntadaada. Biyo cab marka aad ooman tahay. !



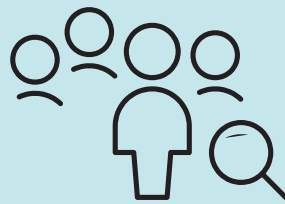
5. Iska yaree khamrada

Marka aad iska yareyso khamriga, waxaa yaraanaaya khatartaada kansarka. Cab cabitaannada aan khamriga ahayn.



6. Yaree wakhtiga aad joogto qoraxda.

Hoos ku jir duhuradii, marka qoraxdu ugu kulushahay. Xiro dhar, dabool madaxaaga oo adeegsado daawada qoraxda kaa difaacaysa oo badan si aad isku difaacdo (heerka 30 ama ka badan). Iska ilaali ku gubashada qoraxda. Ha isticmaalin sariiraha kulaylka nalka.



8. Ka qaybgal baaritaanka kansarka.

Baaritaanka guud ee kansarka ayaa lagu sameeyaa dadka caafimaadka qaba si looga baaro kansarka xili hore, kahor inta aan xanuunku yeelan wax astaamo ah ama uusan faafin.

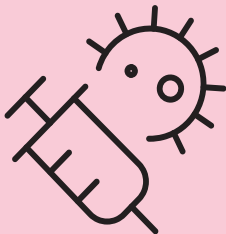
Marka aad hesho warqada casuumaada baaritaanka kansarka, waa muhiim inaad ka qaybgasho.

Wadanka Norway, waxaa jira sadex barnaamijyada baaritaanka ah:

Baaritaanka Kansarka Minka - haweenka da'aha u dhexeeya 25 iyo 69 ayaa hela xasuusinta 5 sanaba mar.

Baaritaanka Kansarka Naasaha - haweenka da'aha u dhexeeya 25 iyo 69 ayaa hela casuumaad 2 sanaba mar.

Baaritaanka Kansarka Mindhicirka - haweenka iyo ragga da'aha u dhexeeya 55 iyo 65 ayaa hela casuumaad 2 sanaba mar.



7. Qaado talaalka HPV.

Caabuqyada HPV ayaa kordhin kara khatarta kansarka minka iyo tiro kansarada kale ah ee labadaba dumarka iyo ragga. Gabdhaha iyo wiilashu wa ainay qaataan talaalka bilaashka ah ee HPV intay dugsiga joogaan sanadka 7. Dadka waawayn ayaa qaadan kara talaalka HPV, laakiin waa inay balan qabsadaan ayna iska dhiibaan qarashka talaalka.



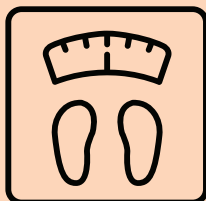
9. La xiriir dhakhtarkaaga Guud haddii aad ogaato wax isbadello ah oo ku yimaada jirkaaga.

Haddii aad ogaato wax isbadello ah oo ku yimaada jirkaaga, waa inaad la xiriirto dhakhtarkaaga guud. Tusaaleyaasha isbadellada waxaa kamid ah buro, dhiigbax qayru caadi ah, duleel badelaaya muuqaalka ama dareenka daal badan.

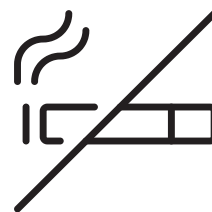
از هر سه مورد ابتلا به سرطان یک مورد به سبک زندگی مرتبط است. هیچ شیوه تضمین شده‌ای برای اجتناب از ابتلا به سرطان وجود ندارد، اما گزینه‌هایی وجود دارد که با انتخاب آن‌ها می‌توانید خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید.



۳. هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. کمتر بنشینید. فعالیت بدنی روزانه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. کمترین حد از فعالیت بدنی هم به حساب می‌آید. داشتن کمی فعالیت بدنی بهتر از فعالیت نداشتن است.

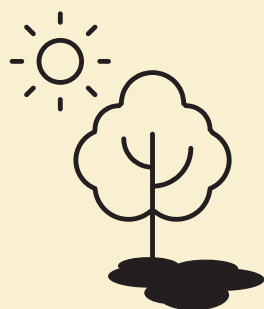


۲. وزن مناسب قد خود را حفظ کنید. اضافه وزن خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. توصیه‌های دولت برای تغذیه سالم را دنبال کنید و هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. این کار خطر ابتلا به چندین بیماری جدی از جمله سرطان را کاهش می‌دهد.



۱. سیگار نکشید یا از تنباکو بدون دود (اسنوس - suns) استفاده نکنید.

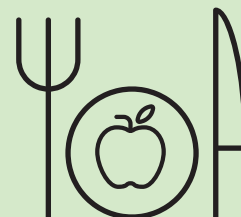
سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن علت اصلی ابتلا به بیماری یا مرگ زودرس است. همچنین استفاده از تنباکو بدون دود (اسنوس) خطر افزایش یافته ابتلا به سرطان را در پی دارد. در اطراف دیگران سیگار نکشید. به‌ویژه در کنار کودکان مراقب باشید. حتی مقدار کمی از دود تنباکو می‌تواند برای سلامتی ما مضر باشد. پزشک عمومی شما می‌تواند در ترک سیگار و/یا ترک استفاده از تنباکو بدون دود (اسنوس) به شما کمک کند.



۶. زمان سپری شده در آفتاب را محدود کنید. حوالی ظهر یعنی زمانی که تابش خورشید در قوی‌ترین حالت خود است، در سایه بمانید. لباس مناسب بپوشید، سر خود را بپوشانید و از مقدار زیادی کرم ضدآفتاب (فاکتور ۳۰ یا بالاتر) برای محافظت از خود استفاده کنید. از آفتاب سوختگی جلوگیری کنید. از دستگاه‌های برنزمکننده استفاده نکنید.



۵. مصرف الکل را محدود کنید. هر چه الکل کمتری بنوشید، خطر ابتلا به سرطان کمتر است. مصرف نوشیدنی‌های غیرالکلی را در اولویت قرار دهید.



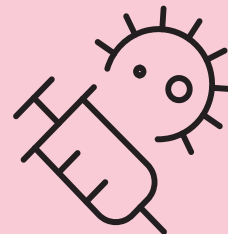
۴. غذاها و نوشیدنی‌های سالم را انتخاب کنید. غذاها و نوشیدنی‌های سالم برای سلامتی و کیفیت خوب زندگی مهم هستند. سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت‌ها، غلات کامل، لوبیا، نخود فرنگی، عدس و ماهی مصرف کنید. لبنیات و محصولات گوشتی کم‌چرب را انتخاب کنید. مقدار نمک، شکر و چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید. هرگاه تشنه هستید نوشیدن آب را در اولویت قرار دهید.



۸. در غربالگری سرطان شرکت کنید. غربالگری انبوه سرطان برای آزمایش افراد سالم از نظر علائم سرطان در مراحل اولیه و پیش از آنکه بیماری گسترش یابد انجام می‌شود. اگر دعوتنامه غربالگری سرطان دریافت کردید، مهم است که در آن شرکت کنید. در نروژ سه برنامه غربالگری وجود دارد: غربالگری سرطان دهانه رحم: زنان ۲۵ تا ۶۹ سال هر ۵ سال یک بار یادآوری شرکت در این غربالگری را دریافت می‌کنند. غربالگری سرطان سینه: زنان ۲۵ تا ۶۹ سال هر ۲ سال یک بار برای این غربالگری دعوت می‌شوند. غربالگری سرطان روده بزرگ: زنان و مردان ۵۵ تا ۶۵ سال هر ۲ سال یک بار برای این غربالگری دعوت می‌شوند.



۹. اگر متوجه تغییراتی در بدن خود شدید، با پزشک عمومی‌تان تماس بگیرید. اگر متوجه هرگونه تغییر غیرعادی در بدن خود شدید، حتماً باید با پزشک عمومی‌تان مشورت کنید. نمونه‌هایی از این تغییرات شامل این موارد است: بروز توده، خونریزی غیرطبیعی، خالی که ظاهر آن تغییر می‌کند یا احساس خستگی غیرعادی.



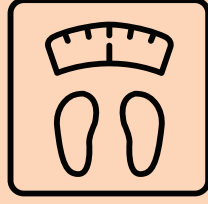
۷. واکسن HPV دریافت کنید. عفونت HPV (ویروس پاپیلوم انسانی) می‌تواند خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم و تعدادی از سرطان‌های دیگر را هم در زنان و هم در مردان افزایش دهد. دختران و پسران باید واکسن HPV رایگان را در سال هفتم تحصیل خود دریافت کنند. بزرگسالان می‌توانند واکسن HPV دریافت کنند، اما برای این کار باید وقت قبلی بگیرند و خودشان هزینه واکسن را پرداخت کنند.

Her üç kanser vakasından biri yaşam tarzıyla ilişkilidir. Kansere yakalanmayı önlemenin hiçbir garantili yolu yoktur ancak riski azaltmak için yapabileceğiniz bazı tercihler vardır.



1. Sigara içmeyin veya dumansız tütün (çiğnemelik tütün) kullanmayın.

Sigara içmek kanser riskini artırır. Sigara içmek, önde gelen hastalık veya erken ölüm nedenidir. Dumansız tütün (çiğnemelik tütün) kullanımıyla artan kanser riskiyle ilişkilidir. Başkalarının yanında sigara içmeyin. Çocukların yanında özel dikkat gösterin. Küçük miktarlarda tütün dumanı bile sağlığınıza zarar verebilir. Aile hekiminiz sigarayı bırakmanıza ve/veya dumansız tütün (çiğnemelik tütün) kullanmayı bırakmanıza yardımcı olabilir.



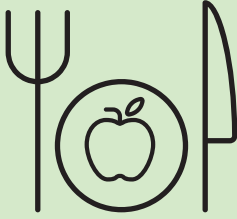
2. Kilonuzu sağlıklı sınırlar içinde tutun.

Aşırı kilolu olmak kanser riskini artırır. Sağlıklı beslenme konusunda resmi sağlık kuruluşlarının tavsiyelerine uyun ve her gün fiziksel aktivitede bulunun. Bu, kanser de dahil olmak üzere birçok ciddi hastalık riskini azaltır.



3. Her gün fiziksel aktivitede bulunun.

Oturma süresini kısaltın. Günlük fiziksel aktivite kanser riskini azaltır. Fiziksel aktivitenin her türlü önemli. Az da olsa hareket etmek hiç hareket etmemekten daha iyidir.



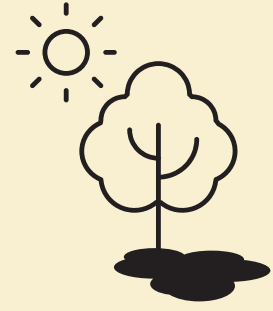
4. Sağlıklı bir yiyecek ve içecek yelpazesi seçin.

Sağlıklı yiyecek ve içecekler sağlığınıza ve refahınıza için önemlidir. Sebze, meyve, yemiş, kaba taneli tahıllar, fasulye, bezelye, mercimek ve balık yiyin. Yağsız süt ve et ürünlerini tercih edin. Diyetinizdeki tuz, şeker ve yağ miktarını sınırlayın. Susadığınızda içmek için suyu tercih edin.



5. Alkol tüketiminizi sınırlayın.

Ne kadar az alkol tüketirseniz kanser riskiniz o kadar azalır. Alkolsüz içecekleri tercih edin.



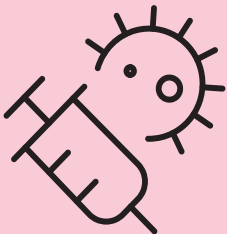
6. Güneşte geçirdiğiniz süreyi sınırlayın.

Güneşin en güçlü olduğu gün ortasında gölgede kalın. Kıyafet giyin, başınızı örtün ve kendinizi korumak için bol miktarda güneş kremi kullanın (faktör 30 veya üzeri). Güneş yanığını önleyin. Solaryum yatakları kullanmayın.



8. Kanser taramasına katılın.

Kanser için kitle taramaları, hastalık belirtileri veya yayılmaları göstermeden önce erken bir aşamada sağlıklı insanları kanser belirtileri açısından test etmek için gerçekleştirilir. Bir kanser taraması davet mektubu aldığınızda katılmanız önemlidir. Norveç'te üç tarama programı vardır: Rahim Ağzı Kanseri Taraması - 25 ila 69 yaş arasındaki kadınlara her 5 yılda bir davet gönderilir. Meme Kanseri Taraması - 25 ila 69 yaş arasındaki kadınlar her 2 yılda bir davet edilir. Kalın Bağırsak Kanseri Taraması - 55 ila 65 yaş arasındaki kadınlar ve erkekler her 2 yılda bir davet edilir.



7. HPV aşısı olun.

HPV enfeksiyonları, hem kadınlarda hem de erkeklerde rahim ağzı kanseri riskini ve diğer kanserlerin riskini artırabilir. Kızlar ve erkek çocuklar 7. sınıfta ücretsiz HPV aşısı yaptırmalıdır. Yetişkinler HPV aşısı yaptırabilir ancak randevu almaları ve aşı ücretini ödemeleri gerekir.



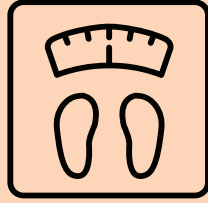
9. Vücudunuzda herhangi bir değişiklik fark ederseniz aile hekiminizle iletişime geçin.

Vücudunuzda herhangi bir anormal değişiklik fark ederseniz, aile hekiminizle iletişime geçmelisiniz. Değişikliklere örnek olarak topaklanma, anormal kanama, görünümü değiştiren bir ben veya olağan dışı yorgunluk hissi verilebilir.

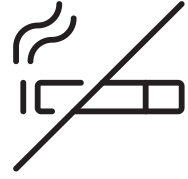
کینسر کے ہر تین میں سے ایک کیس کا تعلق آپ کے طرز زندگی سے ہوتا ہے۔ کینسر نہ ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہے، لیکن آپ کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لئے کچھ اقدام کر سکتے ہیں۔



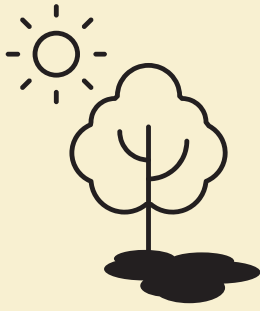
۳. ہر روز جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
بیٹھنے کا دورانیہ کم کریں۔ روزانہ جسمانی سرگرمی کینسر کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ جسمانی سرگرمی چاہے کتنی بھی کم ہو، وہ اہم ثابت ہوتی ہے۔ تھوڑی سے بھی جسمانی سرگرمی کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے۔



۲. صحت مند وزن برقرار رکھیں۔ وزن کی زیادتی سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ صحت مند کھانے کے بارے میں حکومت کے مشورے پر عمل کریں اور ہر روز جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ یہ کینسر سمیت متعدد سنگین بیماریوں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔



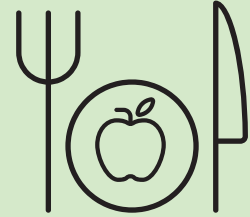
۱. تمباکو نوشی اور بغیر دھوئیں والے تمباکو (suns) کے استعمال سے پرہیز کریں۔
تمباکو نوشی سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی بیماری یا قبل از وقت موت کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ بغیر دھوئیں کے تمباکو (suns) کے استعمال سے بھی کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسروں کے ارد گرد سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔ بچوں کے ارد گرد رہتے ہوئے خاص خیال رکھیں۔ تمباکو کی تھوڑی مقدار بھی ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ آپ کا جی پی سگریٹ نوشی چھوڑنے اور/یا بغیر دھوئیں والے تمباکو (suns) کا استعمال چھوڑنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



۶. دھوپ میں کم جائیں۔
دوپہر کے وقت جب سورج کی روشنی سب سے زیادہ تیز ہو تو سائے میں رہیں۔ پورا لباس پہنیں، اپنا سر ڈھانپیں اور اپنی حفاظت کے لیے بہت زیادہ سن اسکرین استعمال کریں (فیکٹر ۳۰ یا اس سے زیادہ)۔ سنہرنے سے بچیں۔ ٹیننگ بیڈ استعمال نہ کریں۔

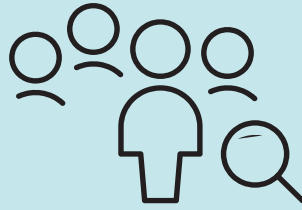


۵. اپنے الکحل کے استعمال کو محدود کریں۔
آپ جتنی کم شراب پیتے ہیں، آپ کے کینسر کا خطرہ اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ الکوحل سے پاک مشروبات پینے کے بارے میں سوچیں۔



۴. کھانے پینے کی صحت مند حد تک مختلف اقسام کا انتخاب کریں۔

صحت مند کھانا اور مشروبات آپ کی صحت اور تندرستی کے لیے اہم ہیں۔ سبزیوں، پھل، بیر، موٹے اناج، پھلیاں، مٹر، دال اور مچھلی کھائیں۔ کم چربی کے ڈیری اور گوشت کی مصنوعات کا انتخاب کریں۔ اپنی خوراک میں نمک، چینی اور چکنائی کی مقدار کو کم کریں۔ جب آپ کو پیاس لگے تو پانی کو ترجیح دیں۔



۸. کینسر کی اسکریننگ کروائیں۔

کینسر کے لیے بڑے پیمانے پر اسکریننگ کی جاتی ہے تاکہ صحت مند لوگوں کو کینسر کی علامات کے لیے ابتدائی مرحلے میں ٹیسٹ کیا جا سکے، اس سے پہلے کہ بیماری کی علامات سامنے یا پھیل جائیں۔

جب آپ کو کینسر کی اسکریننگ کے لئے بلایا جائے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اسے کروائیں۔ ناروے میں اسکریننگ کے تین پروگرام ہیں: سروائیکل کینسر کی اسکریننگ - ۲۵ سے ۶۹ سال کی عمر کی خواتین کو ہر ۵ سال بعد ایک یاد دہانی موصول ہوتی ہے۔

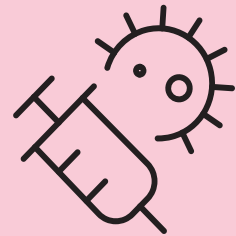
چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ - ۲۵ سے ۶۹ سال کی عمر کی خواتین کو ہر ۲ سال بعد بلایا جاتا ہے۔

کولوریکٹل کینسر اسکریننگ - ۵۵ اور ۶۵ سال کی عمر کے درمیان خواتین اور مردوں کو ہر ۲ سال بعد بلایا جاتا ہے۔



۹. اگر آپ کو اپنے جسم میں کوئی تبدیلی نظر آئے تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو اپنے جسم میں کوئی خلاف معمول تبدیلی نظر آئے تو آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ تبدیلیوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں: گاتھ، خلاف معمول حد تک خون بہنا، ایک ٹل جس کی ظاہری شکل بدل جاتی ہے یا غیر معمولی طور پر تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے۔



۷. HPV ویکسین لگوائیں۔

HPV انفیکشن سروائیکل کینسر اور خواتین اور مردوں دونوں میں کئی دوسرے کینسر کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ لڑکیوں اور لڑکوں کو تعلیمی سال ۷ میں مفت HPV ویکسین لگوانی چاہیے۔ بالغ افراد HPV ویکسین لگوا سکتے ہیں، لیکن انہیں اپوائنٹ لینے اور اپنی جیب سے ویکسین کے لیے ادائیگی کرنی ہوگی۔

Snakk med oss i Kreftforeningen

Tjenesten er gratis og du kan velge å være anonym.

Åpningstider: Mandag–fredag kl. 0900–1545.

Chat: kreftforeningen.no

Telefon: 21 49 49 21

E-post til radgivning@kreftforeningen.no

Vi snakker norsk og engelsk.



KREFTFORENINGEN.NO