

**Đây là
10 điều
mà quý vị
có thể
thực hiện
để giảm
nguy cơ mắc
bệnh ung thư
và cảm thấy
mạnh khỏe hơn:**



Taking Control
Vietnamese

1-800-ACS-2345
www.cancer.org

Hy vọng. Tiến bộ. Giải đáp.



**Tự
Kiểm Soát**



1

Nếu quý vị hút hoặc nhai thuốc lá, hãy ngưng ngay! Hút thuốc là nguy cơ gây ung thư cao nhất cho người hút thuốc và những ai ở gần họ. Nếu sắp có con và tiếp tục hút thuốc, quý vị truyền khói thuốc và nguy cơ bị ung thư trực tiếp lên đứa con của mình. Hút thuốc và uống rượu còn càng nguy cơ cao hơn.

2

Những thứ mà quý vị ăn vào rất quan trọng. Chọn ít nhất 5 phần rau và trái cây mỗi ngày. Chọn rau và trái cây như là khoai lang, cà rốt, bông cải, bắp cải, ớt xanh, cam, dâu tây, đào, cà chua và dưa hấu. Ăn ít nhất 6 phần sản phẩm hạt nguyên, như là bánh mì, ngũ cốc, hoặc cơm, hay mì, nui hoặc đậu.

Một phần là gì?
Một phần gồm:

- 1/2 tách trái cây
- 3/4 tách 100% nước ép trái cây
- 1/2 tách rau nấu chín hoặc sống
- 1 tách rau có lá
- 1 miếng trái cây vừa vừa
- 1 lát bánh mì
- 1 aoxơ (ounce) ngũ cốc khô
- 1/2 tách ngũ cốc, gạo hay nui nấu chín.

3

Giới hạn lượng thực phẩm giàu chất béo mà quý vị ăn. Chọn thực phẩm ít chất béo. Uống sữa giảm béo hay không có chất béo. Ăn phô-mai ít béo. Cắt giảm phần bơ, bơ thực vật, thức ăn chiên, và thức ăn tráng miệng béo bở.

4

Giới hạn lượng thịt ăn vào, đặc biệt là các loại thịt giàu chất béo. Chọn miếng thịt nạc. Lóc bỏ da gà và gà tây.

5

Nếu uống rượu thì nên tự giới hạn một đến hai ly trong ngày.

6

Thực hiện một số hoạt động thể thao như đi bộ, làm vườn, hoặc khiêu vũ ít nhất 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Bàn luận với người chăm sóc sức khỏe trước khi quý vị bắt đầu tập thể dục đều đặn.

7

Bảo vệ da khỏi bị tia tử ngoại. Tránh ánh sáng mặt trời càng nhiều càng tốt trong khoảng giữa 10 giờ sáng và 4 giờ chiều khi tia tử ngoại của mặt trời mạnh nhất. Mặc quần áo che kín khi đi ra khỏi nhà. Đội nón rộng vành để che phủ mặt, tai và cổ. Thoa kem chống nắng với độ SPF 15 hoặc cao hơn cho các vùng da không được quần áo che phủ. Đeo kính chống nắng. Đừng sử dụng đèn cực tím hoặc đến các tiệm làm nám da bằng đèn.

8

Nếu làm việc với hóa chất độc hại hoặc sợi như asbestos, nên mặc quần áo thích hợp và theo đúng chỉ dẫn. Phải biết rõ các biện pháp cấp cứu.

9

Kiểm tra sức khỏe đều đặn. Hỏi người chăm sóc sức khỏe về các chỉ dẫn phát hiện ung thư sớm của Hội Ung Thư Mỹ.

10

Muốn biết thêm thông tin về bệnh ung thư, gọi cho Hội Ung Thư Mỹ vào bất cứ lúc nào theo số 1-800-ACS-2345, hoặc trên hệ thống mạng lưới theo địa chỉ www.cancer.org



Tự lo cho mình để có cuộc sống lành mạnh hơn bằng cách kiểm soát bệnh tật!