

هل تعلم بأن:

- ❖ السرطان من الأسباب الرئيسية للوفاة عالميا .
- ❖ الكثير من الوفيات والمعاناة من السرطان يمكن تجنبها أو الإقلال من التعرض لها
- ❖ حوالي ١٧٢.٠٠٠ من الوفيات الناجمة عن السرطان والمتوقعة عام ٢٠١٢ سببها الوحيد استخدام التبغ
- ❖ يمكن الوقاية من ٤٠% من احتمال الإصابة بالسرطان.
- ❖ السمنة وقلّة النشاط البدني وسوء التغذية تأتي بالدرجة الثانية بعد التدخين واستعمال التبغ ، كعوامل خطورة أساسية تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان
- ❖ الكشف المبكر عن بعض أنواع السرطان بمراحله الأولى يخفض الوفيات ويزيد من نسبة الشفاء وفرص البقاء على قيد الحياة حيث تكون المعالجة أكثر فعالية .

الوقاية من السرطان ب :

-  الإقلاع عن التدخين وعدم التعرض لدخان التبغ .
-  الإكثار من تناول الفواكه والخضروات .
والحد من إستهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة
-  تجنب السمنة والحفاظ على الوزن الطبيعي.
-  ممارسة الرياضة (المشي السريع) ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميا
(أو على الأقل ٥ أيام في الإسبوع)
-  الفحص الطبي الدوري.

رقم الإتصال المجاني

8002494444

www.ccp.moh.gov.sa

@ccpmoh



لمزيد من المعلومات يمكنكم الاستعلام من خلال الرابط التالي

WWW.CCP.MOH.GOV.SA

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة - برنامج مكافحة السرطان

هاتف : ٠١٤٧٥٠٤٥٣ - ٠١٤٧٥٠٤٢٦ فاكس ٠١٤٧٥٠٤٢٨