

# نصائح

لتقليل معدل الإصابة بالسرطان

## ماذا تعرف عن السرطان



السرطان هو مجموعة من الأمراض المختلفة تحدث بسبب وجود خلايا غير طبيعية تنقسم بدون تحكم وقادرة على الانتشار إلى بقية أعضاء الجسم.

استشارة الطبيب



ممارسة الرياضة بانتظام



الإقلاع عن التدخين



تجنب التعرض لأشعة الشمس الضارة لفترات طويلة



تجنب العنبه والحفاظة على الوزن الطبيعي



تناول الفواكه والخضروات والغذاء الصحي

