5 عادات يومية قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.. كيف تحمى نفسك؟

على الرغم من أنه لا يمكن التحكم فى كل مخاطر الإصابة بالسرطان، إلا أن اتباع عادات أكثر صحة يمكن أن يقلل بشكل كبير من هذه المخاطر، ويجعلك تعيش حياة أكثر صحة خالية من الأمراض، وفقًا لتقرير موقع "Healthline".

نمط الحياة الخامل

من المهم جدًا تجنب نمط الحياة الخامل وممارسة الرياضة بانتظام، للحفاظ على لياقتك مع التحكم في الوزن وتحسين المناعة وانخفاض مستوى الالتهاب، وستحتاج إلى 150 دقيقة على الأقل من التمارين متوسطة الشدة أسبوعيًا، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات أو أي روتين تمرين بسيط في المنزل.

عادات الأكل السيئة

إن تناول الأطعمة المصنعة مثل اللحوم الحمراء والسكريات يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بالسرطان، وبدلاً من ذلك، تناول نظامًا غذائيًا صحيًا يحتوي على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون التي توفر للجسم العناصر الغذائية التي يحتاجها ومضادات الأكسدة

اللازمة للحماية من تلف الخلايا، لذلك قلّل من المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة المعبأة وعزز استهلاكك من الأطعمة الكاملة أو غير المصنعة.

التدخين

التدخين هو أحد أكثر عوامل الخطر للإصابة بالسرطان، ويرتبط ارتباطًا مباشرًا بالتسبب فى سرطان الرئة والفم والحلق والمثانة وحتى البنكرياس، وسيقلل الإقلاع عن التدخين بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان.

قلة النوم

تؤثر جودة النوم على إصلاح الحمض النووى للجسم، واستجابة الإجهاد، والوظيفة المناعية، وكل ذلك قد يؤدى إلى الإصابة بالسرطان، خاصة إذا لم تتم معالجة قلة النوم بالقدر الكافى أو غير المنتظمة، لذلك احرص على النوم لمدة 8-7 ساعات في كل ليلة مع الحفاظ على جدول نوم منتظم.

نقص الحماية من الشمس

التعرض المفرط لأشعة الشمس يمكن أن يتسبب في الإصابة بسرطان الجلد، وخاصة الورم الميلانيني، لذلك احرص على الوقاية من أشعة الشمس الضارة من خلال استخدام واقى الشمس بعامل حماية 30 على الأقل، وارتداء ملابس واقية، وتجنب التعرض لأشعة الشمس في ذروتها بين الساعة 10 صباحًا و4 مساءً، كما أن فحص بشرتك بانتظام بحثًا عن الشامات الجديدة أو المتغيرة قد يزيد من فرص الكشف المبكر عن هذا المرض خاصة إن كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان.