



다음은 사실입니다. 암에 걸릴 위험을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Korean

암에 걸릴 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있는 것으로서 선택할 수 있는 옵션이 있습니다. 그러한 옵션들 중 일부는 생각하는 것보다 더 쉬울 수 있습니다.



개비 담배, 껌, 씹는 담배 등 모든 형태의 담배를 멀리 하십시오.



음주를 하지 않는 것이 최선입니다. 음주를 하는 경우, 여성은 하루에 딱 1잔이내로 마셔야 하고, 남성은 하루에 딱 2잔 이내로 마셔야 합니다.



규칙적인 신체 활동으로 몸을 움직이십시오. 일주일에 최소 75~150분 동안 격렬한 활동을 하거나, 150~300분 동안 중간 정도의 활동을 하는 것이 좋습니다.



자외선 차단제, 의복, 창이 넓은 모자, 및 선글라스로 피부를 햇빛으로부터 보호하십시오. 그리고 오전 10시에서 오후 4시까지 햇빛을 피하십시오.



건강에 좋은 과일, 채소, 및 통곡물을 충분히 섭취하고, 붉은색 육류와 가공 식품은 제한하거나 피하십시오.



귀하 자신, 귀하의 가족력 및 귀하의 위험을 알아 두시고, 담당 암 진료팀에게도 그에 대해 알려 주십시오.



건강한 체중을 만들고 유지하십시오.



정기 검진 및 암 선별 검사를 받으십시오.



더 상세히 알아보려면, American Cancer Society(미국 암 학회)의 웹사이트 (cancer.org)를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 전화하여 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께합니다.