



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Những Mẹo Hàng đầu để Phòng chống Ung thư

1. Không hút thuốc lá. Tránh bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá.

- Hút thuốc lá làm cho quý vị có nguy cơ bị ung thư phổi, bàng quang, cổ tử cung và thận, cũng như ung thư miệng, họng và lá lách.
- Ảnh hưởng bởi khói thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư phổi.
- Nếu quý vị cần giúp cai thuốc, hãy nói chuyện với bác sĩ của mình. Quý vị cũng có thể gọi Đường dây Trợ giúp Người Nghiện thuốc lá California theo số **1 (800) NO-BUTTS (662-8887)**.

2. Ăn chế độ ăn lành mạnh.

- Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- Hạn chế đường (xem xét đường trong thực phẩm chế biến, không phải chỉ trong bữa tráng miệng).
- Tránh nước ngọt (nước ép và cola có nhiều đường).
- Hạn chế chất béo (như bơ, dầu, thực phẩm chiên, pho mát, kem, nước sốt salad).
- Nếu quý vị uống rượu, thì hãy giới hạn số lượng uống.



3. Đạt và giữ cân nặng lành mạnh. Tăng lượng vận động vào thói quen hàng ngày của quý vị.

- Vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Thử tham gia lớp thể hình, khiêu vũ theo nhạc tại nhà hoặc gặp gỡ bạn bè để đi bộ nhanh hàng ngày.



4. Chủng ngừa (để phòng chống ung thư và có sức khỏe tốt).

- **Viêm gan B.** Viêm gan B có thể làm tăng nguy cơ ung thư gan của quý vị.
- **Chích ngừa cúm.** Cúm có thể rất trầm trọng và quý vị cần chích ngừa cúm mỗi năm.
- **Vắc-xin ngừa viêm phổi.** Rất quan trọng cho người 65 tuổi trở lên hoặc những người bị bệnh mãn tính.
- **Papillomavirus ở Người (HPV).** HPV là một vi rút lây truyền qua đường tình dục có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung. Vắc-xin HPV dành cho cả nam và nữ 26 tuổi trở xuống.

5. Tránh các hành vi có nguy cơ.

- **Thực hành tình dục an toàn hơn.** Hạn chế số lượng bạn tình và sử dụng màng ngăn (như bao cao su) khi giao hợp. Càng có nhiều bạn tình, thì quý vị càng dễ bị nhiễm trùng qua đường tình dục – như HIV, Chlamydia, Lậu hoặc HPV. Một số trong các loại này có thể dẫn đến ung thư.
- **Không dùng chung kim tiêm.** Dùng chung kim tiêm với người bị nhiễm bệnh có thể dẫn đến HIV, viêm gan B và viêm gan C – có thể làm tăng nguy cơ ung thư gan của quý vị. Nếu lo lắng về việc sử dụng ma túy của quý vị, thì hãy xin trợ giúp.

6. Gặp bác sĩ của quý vị.

- Khám sàng lọc ung thư có thể giúp bác sĩ phát hiện sớm một số loại ung thư, khi đó sẽ điều trị dễ hơn. Hỏi bác sĩ về kế hoạch khám sàng lọc ung thư tốt nhất cho quý vị.

Lược trích từ:

"Phòng chống ung thư: 7 lời khuyên để giảm nguy cơ của quý vị"
Thông tin Sức khỏe Người lớn Y viện Mayo,

www.mayoclinic.com/health/cancer-prevention/CA00024

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397