



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

اصنع مستقبلًا خاليًا من السرطان
لقد حان وقت العمل!



اليوم العالمي
للسرطان
4 فبراير



يُعدّ السرطان أحد أكثر الأمراض انتشارًا في جميع أنحاء العالم حيث أن ثلث الوفيات الناتجة عنه تكون بسبب المخاطر السلوكية الرئيسية وهي:





يعتبر مرض سرطان الثدي هو الأكثر شيوعًا عند النساء بينما سرطان القولون هو الأكثر شيوعًا عند الرجال في المملكة العربية السعودية



كيف أقلل من احتمالية الإصابة بالسرطان

يمكنك اتباع النصائح التالية للمساعدة في الوقاية من السرطان:



حافظ على وزن صحي
ومارس الرياضة بانتظام

احرص على الرعاية
الطبية والكشف المبكر



احرص على تلقي
اللقاحات اللازمة

اتبع نظام غذائي مفيد
لصحتك



تجنب استخدام التبغ