

الحد من المخاطر: العيش بشكل جيد

هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر إصابتك بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2:

- أنا أكثر من 45 عاما
- أنا ذكر
- أعاني من أمراض القلب، أو أصبت بنوبة قلبية، أو لدي أحد الوالدين، أو أخ أو أخت مصاب بأمراض القلب
- أعاني من مرض السكري، أو لدي أحد الوالدين، أو أخ أو أخت يعاني مع مرض السكري
- كنت أعاني من مرض السكري عندما كنت حاملا (للنساء فقط)
- أعاني من زيادة الوزن*
- لدي ارتفاع في ضغط الدم
- لدي ارتفاع في الكوليسترول

* زيادة الوزن تعني قياس خصرك هو أكثر من 94 سم (38") للرجال أو 80 سم (32") للنساء

ومع ذلك، فإن إجراء التغييرات الإيجابية التالية لنمط حياتك سوف تساعدك على خفض المخاطر الخاصة بك. وهذه تساعد على تخفيض قياس خصرك، وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول.

ما هي التغييرات الإيجابية التي يمكن أن تقوم بها؟

- أكل الفاكهة والخضار كل يوم
- شرب كمية أقل من الكحول
- عمل المزيد من النشاط البدني
- التوقف عن التدخين
- إرتداء قبعة، وكريم واقى من الشمس ونظارات شمسية عند الخروج في الشمس

تذكر

راجع طبيبك إذا كنت تعتقد أنك قد تكون في خطر من الإصابة بمرض مزمن



Reduce Risk: Live Well

These are some factors that increase your risk of cancer, cardiovascular disease and type 2 diabetes:

- I am over 45 years of age
- I am male
- I have heart disease, or have had a heart attack, or have a parent, a brother or sister who has had heart disease
- I have diabetes, or have a parent, brother or sister with diabetes
- I had diabetes when I was pregnant (women only)
- I am overweight*
- I have high blood pressure
- I have high cholesterol

* Overweight means your waist measurement is more than 94cm (38") for men or 80cm (32") for women

However, making the following positive changes to your lifestyle will help you lower your risk. These will help decrease your waist measurement, high blood pressure and high cholesterol level.

What positive changes can you make?

- Eat fruit and vegetables everyday
- Drink less alcohol
- Do more physical activity
- Stop smoking
- Go out into the sun wearing a hat, sunscreen and sunglasses

Remember

See your doctor if you think you might be at risk of developing a chronic condition

