

Μειώστε τον Κίνδυνο: Ζήστε Καλά

Αυτοί είναι μερικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο, καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2:

- Είμαι άνω των 45 ετών
- Είμαι άνδρας
- Έχω καρδιακή πάθηση, ή έχω υποστεί καρδιακή προσβολή, ή έχω γονέα, αδελφό ή αδελφή που είχε καρδιοπάθεια
- Έχω διαβήτη, ή έχω γονέα, αδελφό ή αδελφή με διαβήτη
- Είχα διαβήτη όταν ήμουν έγκυος (μόνο γυναίκες)
- Είμαι υπέρβαρος *
- Έχω υψηλή πίεση του αίματος
- Έχω υψηλή χοληστερόλη

* Υπέρβαρος σημαίνει η μέση σας να είναι πάνω από 94 εκατοστά (38") για άνδρες ή 80 εκατ. (32") για γυναίκες

Ωστόσο, κάνοντας τις ακόλουθες θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας θα σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο σας. Αυτά θα βοηθήσουν να μειώσετε τη μέτρηση της μέσης σας, την υψηλή πίεση αίματος και τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.

Τι θετικές αλλαγές μπορείτε να κάνετε;

- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα
- Να πίνετε λιγότερα αλκοολ
- Να κάνετε περισσότερη σωματική δραστηριότητα
- Σταματήστε το κάπνισμα
- Όταν βγαίνετε στον ήλιο να φοράτε καπέλο, αντηλιακό και γυαλιά ηλίου.

Να θυμάστε

Επισκεφθείτε το γιατρό σας αν νομίζετε ότι κινδυνεύετε να αναπτύξετε μια χρόνια πάθηση



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

