

الأكل الصحي

٢

الاهتمام بالاكل الصحي يشمله الاكثار من الخضار والفاكهة وتناول الدجاج والاسماك خصوصا الغنية بالاوميجا ٣ (السالمون -السردين - سمك القد) والاطعمة الكاملة والاقلال من تناول السكريات والأطعمة واللحوم المصنعة والدهون الغير صحية واستبدالها بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون -الافوكادو والدهون الاوميجا ٣ من الأسماك الدهنية

عوامل للتقليل من الإصابة
بسرطان الثدي وتقليل رجوعه
بإذن الله

تقليل الوزن

١

تقليل الوزن (في حالة زيادته
عن الطبيعي) تعد من العوامل
المساعدة لتقليل الإصابة او عودة
سرطان الثدي طبقا لاحدث
الدراسات.



التثقيف الغذائي لسرطان الثدي



أكاديمية طب الأسرة
التجمع الصحي الأول بالمنطقة الشرقية
FAMILY MEDICINE ACADEMY
FIRST HEALTH CLUSTER EASTERN PROVINCE

FIRST HEALTH CLUSTER EASTERN PROVINCE
FAMILY MEDICINE ACADEMY

التجمع الصحي الأول بالمنطقة الشرقية

التدخين

٤

الامتناع عن التدخين سواء الإيجابي او السلبي يقلل من الإصابة بسرطان الثدي وذلك لما له من تاثير كبير في زيادة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي وغيره من السرطانات.



المكملات الغذائية

٣

الدراسات قليلة ولم يثبت انها تقلل من الإصابة او لا ولكن هذا لا يعني عدم مفعولها.



- لا يوجد أي دراسات تؤكد تأثير منتجات الصويا على الإصابة بالسرطان ولكن اغلب الدراسات توصي بالاكل الصحي والتشديد على تناول كميات كبيرة من الخضار وتقليل الوزن

