



KANSERDEN KORUNMAK İÇİN

- Tütün ve tütün ürünlerinden uzak durun.
- Sağlıklı ve dengeli beslenin.
- Kanser taramalarınızı yaptırın.
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapın.
- İdeal ağırlığınızı koruyun.
- Güneş ışınlarının zararlı olduğu saatlerde güneşten kaçının.

#KanserHaftası

ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR

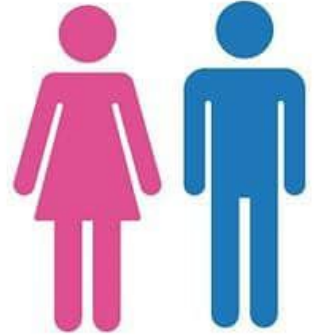


Aşırı kilo kanser riskini artırmaktadır.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı ve düzenli **fiziksel aktivite** kanser riskini azaltır.

Düzenli fiziksel aktivite ile;

- Bağırsak kanseri gelişim riski %30 azalmaktadır.
- Meme kanseri riski %25 azalmaktadır.
- Rahim içi kanseri riski %20 azalmaktadır.



#KanserHaftası

KANSER TARAMALARIMI NE ZAMAN YAPTIRABİLİRİM?

- Rahim ağzı kanser taraması
30-65 yaş arası her 5 yılda bir,
- Meme kanseri taraması
40-69 yaş arası her 2 yılda bir,
- Kolon kanseri taraması
50-70 yaş arası her 2 yılda bir yapılmalıdır.

Kanser taramalarınızı KETEM'lerde veya aile hekiminize başvurarak ücretsiz olarak yaptırabilirsiniz.

#KanserHaftası



SAĞLIK BAKANLIĞI
Eskişehir ŞEHİR HASTANESİ



www.eskisehirsehir.saglik.gov.tr



0222 611 4000



EskisehirHastanesi



@EskSehirHast



/eskisehirsehirhastanesi



**SAĞLIKLI BESLENME
ALİŞKANLIĞI KAZANMAK
KANSERDEN KORUNMANIN
ÖNEMLİ KOŞULLARINDANDIR**

Yanlış beslenme alışkanlıkları
kanser için risk faktörüdür.

#KanserHaftası