**Έτσι προλαβαίνεις τον καρκίνο**

Αν δεν είσαι καπνιστής διεκδίκησε αέρα καθαρό από τον καπνό του τσιγάρου στο σπίτι και στους χώρους που εργάζεσαι και διασκεδάζεις

Αν καπνίζεις προσπάθησε να μην επηρεάζονται μη καπνιστές και ιδιαίτερα παιδιά κάτω των 16 χρονών

Αν καπνίζεις προσπάθησε να ακολουθήσεις πρόγραμμα για τη Διακοπή του Καπνίσματος

Τήρησε τους κανόνες για υγιεινή διατροφή τρώγοντας μπόλικα φρούτα και λαχανικά και περιορίζοντας τα ζωικά λίπη και τα κόκκινα κρέατα

Τήρησε ένα πρόγραμμα καθημερινής σωματικής άσκησης

Απέφυγε την παχυσαρκία διατηρώντας υγιές βάρος και διατηρώντας το Δείκτη Μάζας Σώματος στα φυσιολογικά πλαίσια

Περιόρισε την κατανάλωση αλκοόλ σε συχνότητα και ποσότητα

Απολάμβανε τον ήλιο με το μέτρο και απέφευγε το τεχνητό μαύρισμα

Υπάρχουν εμβόλια για διάφορους ιούς που προκαλούν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και για την ηπατίτιδα Β

**Έτσι εντοπίζεις τον καρκίνο έγκαιρα** **και η θεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική και πλήρης**

Κάνοντας Διαγνωστικές Εξετάσεις και παρατηρώντας τυχόν αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες των εντέρων και της ουροδόχου κύστεως

Αυτοεξέταση, Μαστογραφία και Υπέρηχος του Μαστού

Αυτοεξέταση των Όρχεων

Ανάλυση και Εξέταση για τον Προστάτη

Ανάλυση κοπράνων (FIT), σιγμοειδοσκόπηση και κολονοσκόπηση για το Παχύ Έντερο

Τεστ Παπανικολάου για τον Τράχηλο της Μήτρας

Συμπτώματα όπως γαστρορραγία, αίμα στα κόπρανα και στα ούρα μην τα αγνοήσεις. Μπορεί να είναι αθώα μπρορεί και όχι. Διερεύνησέ το στο γιατρό με την ανάλογη ειδίκευση.