

# THAY ĐỔI ĐƠN GIẢN ĐỂ NGỪA UNG THƯ

Theo các chuyên gia về sức khỏe, ung thư có thể được ngăn chặn nếu con người ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và tập thể dục nhiều hơn.

(Ảnh minh họa)

Quỹ nghiên cứu về ung thư thế giới (WCRF) cho biết, có 27% ca ung thư ở Trung Quốc là có thể ngăn ngừa, tương tự ở Mỹ là 35% và ở Anh là 37%.

Ung thư đang là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới và các tỷ lệ chết vì ung thư đang tăng dần. Mỗi năm có khoảng 12,7 triệu người phát hiện ra họ đã bị ung thư. Hiện có khoảng 200 loại ung thư được biết.

Tổ chức y tế thế giới (WHO) nói rằng, người lớn nên tập thể dục ít nhất 150 phút 1 tuần như đi bộ 30 phút trong 5 lần hoặc đạp xe đi làm mỗi ngày và cho biết thêm rằng việc ít hoạt động thể chất là nguyên nhân chính gây ra 21-25% các loại ung thư vú và dạ dày, 27% ung thư tuyến tiền liệt và 30% các bệnh về tim trên toàn thế giới.

Peter Baldini, người đứng đầu tổ chức y tế thế giới về phổi đã kêu gọi các chính phủ ban hành luật về thuốc lá và tăng giá thuốc lá.

Thuốc lá đang lấy đi sinh mạng hàng triệu người mỗi năm, và ung thư phổi có liên quan đến thuốc lá làm thiệt mạng hàng trăm nghìn người không hút thuốc nhưng hít phải khói thuốc.

“Không có liều thuốc kỳ diệu chữa tất cả các loại ung thư, nhưng chúng ta có cơ hội để bảo vệ con người khỏi sự phát triển của ung thư bất cứ lúc nào” Baldini nói.