



Skilaboð til karla

Hver og einn karl getur gert ýmislegt til að draga úr líkum á að fá krabbamein og til að auka batahorfur ef sjúkdómurinn greinist:

1. Reykjum ekki og forðumst reykt frá öðrum. Notum ekki munn- og neftóbak.
2. Hreyfum okkur að minnsta kosti í hálf klukkustund á dag.
3. Borðum hollan og fjölbreyttan mat. Neytum grænmetis og ávaxta daglega.
4. Forðumst að vera of þungir.
5. Takmörkum neyslu áfengra drykkja.
6. Vörumst ljósabekki og óhófleg sólboð.
7. Verum vakandi fyrir krabbameinsvaldandi efnum í umhverfinu.
8. Verjumst HPV-veirusmiti með því að stunda öruggt kynlíf.
9. Kynnum okkur hvort krabbamein er í ættinni.
10. Öflum okkur upplýsinga um helstu einkenni krabbameins og bregðumst við þeim.

Nánari upplýsingar eru á vefsíðu Krabbameinsfélagsins, www.krabb.is og á www.karlmennogkrabbamein.is



Krabbameinsfélagið