

HÃY CỐ CẢI HAY GIẢM THUỐC LÁ



Ngoài ra, có những chương trình cai hút thuốc trong khu vực bạn ở và bác sĩ của bạn có thể giúp bạn chọn cách cai hay giảm hút thuốc.



Nếu bạn vẫn không bỏ hút thuốc được, bạn có thể giảm mới nguy mắc phải ung thư bằng cách ăn uống quân bình và lành mạnh.

Hãy ăn mỗi ngày ít nhất 5 phần ăn trái cây và rau quả. Hãy nhớ rằng trái cây và rau quả có những chất chống lại những bệnh kinh niên.



**NGUY CƠ UNG THƯ CÀNG CAO KHI NGƯỜI TA
VỪA UỐNG RƯỢU VỪA HÚT THUỐC**