GĦALIEX IT-TREDDIGĦ INAQQAS IR-RISKJU TIEGĦI LI JKOLLI KANĊER TAS-SIDER?

Meta wieħed iqis li l-biċċa l-kbira tal-kanċers tas-sider huma dipendenti fuq l-ormoni, l-effetti ta' benefiċċju tat-treddigħ jistgħu jiġu spjegati permezz ta' modifiki fl-istruttura tas-sider u esponiment aktar baxx tul il-ħajja għall-ormoni fl-omm.

X'nista' nagħmel?

Huwa rrakkomandat li t-trabi jitreddgħu, mingħajr ikel jew xorb ieħor, sakemm ikollhom madwar 6 xhur. Minn hemm 'il quddiem, it-treddigħ huwa rrakkomandat flimkien ma' tipi u ammonti xierqa ta' ikel ieħor.

Iktar ma ddum tredda', iktar jitnaqqas ir-riskju.

It-treddigħ inaqqas ir-riskju tal-kanċer tal-omm. Jekk tista', redda' lit-tarbija tiegħek.

Suġġerimenti biex tieħu azzjoni

1. Tgħallem dwar it-treddigħ u l-benefiċċji tiegħu matul it-tqala u wara t-twelid.
2. Kun konxju tad-drittijiet tiegħek għat-treddigħ.
3. Redda' u fittex l-appoġġ jekk ikollok diffikultajiet.
4. It-treddigħ jista' jkun ta' sfida. Iffoka fuq il-benefiċċji tat-treddigħ għalik innifsek u għat-tarbija tiegħek biex tkompli għaddejja.
5. Xi ommijiet ma jistgħux ireddgħu għal diversi raġunijiet. F'dan il-każ, agħmel dak li hu l-aħjar għalik. Hemm modi oħra kif tnaqqas ir-riskju tal-kanċer tiegħek.

Din hija waħda mit-12-il rakkomandazzjoni bbażati fuq l-evidenza fil-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer.
Għal aktar informazzjoni jekk jogħġbok żur: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/mt/12-il-mod

Din l-iskeda informattiva ġiet żviluppata mill-Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) fi ħdan il-proġett BUMPER. Għal aktar informazzjoni dwar il-proġett, tista' żżur bumper.cancer.eu

Iffinanzjat mill-Unjoni Ewropea Madankollu, il-fehmiet u l-opinjonijiet espressi huma dawk tal-awtur(i) biss u mhux neċessarjament jirriflettu dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-HaDEA. La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-awtorità awtorizzanti ma jistgħu jinżammu responsabbli għalihom.

Kontenut ibbażat fuq ir-raba' edizzjoni tal-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer. L-aħħar aġġornament f'Ottubru 2024.

GENERALITAT VALENCIANA

Fundació Fisabio

BUMPER