



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

Более **30 %** случаев заболевания раком можно предотвратить, исключив основные факторы риска:

- Отказ от курения, снижает вероятность появления раковой опухоли в легких, губы, языка, печени, мочевого пузыря, груди на **52,1%**;
- Отказ от алкоголя, снижает риск развития рака простаты у мужчин на **60%**;
- Исключение в рационе сладостей и копченых продуктов, замена колбасы, сосисок и других мясопродуктов на обычное нежирное мясо, сокращает риск рака кишечника на **20%**;
- Исключение сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на **87%**.

**Придерживаясь здорового образа жизни, ВЫ сможете предотвратить возникновение многих**

**онкологических заболеваний!**

**ПОМНИТЕ, что болезнь легче предупредить, чем лечить!!!**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**ПРОФИЛАКТИКА  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**