

**Здоровье человека зависит от многих факторов: от физического и эмоционального состояния человека, от наследственности. Но главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни.**

**При правильной профилактике рака и ведении здорового образа жизни, риск возникновения заболевания можно значительно снизить.**

**Для этого нужно соблюдать следующие правила:**

* **Отказаться от курения**
* **Следить за своим весом**
* **Исключить алкогольные напитки**
* **Избегать длительного солнечного воздействия**
* **Правильно питаться**
* **Избегать стрессовых ситуаций**
* **Быть физически активными**
* **Укреплять иммунитет**
* **Регулярно посещать врача**

**Важнейшим условием в профилактике онкологических заболеваний, является оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни.**



**Ранняя диагностика онкологических заболеваний — это единственный метод обнаружения патологического процесса.**

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

**Ранняя диагностика онкологических заболеваний — это единственный метод обнаружения патологического процесса.**



**Только регулярные профилактические осмотры и диспансеризация, могут выявить рак на излечимых стадиях**!



**г. Грозный**

 **ул. Кемеровская, 12**

**г. Грозный,**

 **4 ФЕВРАЛЯ**

****

**ул. Кемеровская,12**

**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**

**Министерства Здравоохранения**

**Чеченской Республики**