

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ**

**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**







**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

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

**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 появление рака поджелудочной железы на 87%.**

**Придерживаясь здорового образа жизни, ВЫ сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний!**

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