**Помните, что рак легче предупредить, чем лечить!**



До 40% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая контакта с такими известными канцерогенами, как табачный дым. При многих видах рака существует высокий шанс излечения в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

Известно, что возникновение ряда раковых заболеваний можно предотвратить с помощью таких норм здорового поведения как:

• ежегодное прохождение профилактических медосмотров;

• ограждение доступа к курению детей, отказ от табакокурения среди взрослого населения;

• достаточная физическая активность;

• сбалансированное питание, потребление здоровой пищи;

• разумная длительность пребывания на солнце и в солярии;

• вакцинация против вирусов, вызывающих рак печени и шейки матки;

• планирование семьи, использование современных средств контрацепции для предупреждения нежелательной беременности и профилактики абортов;

• недопущение стрессов;

• охрана окружающей среды и др.

Приблизительно в одной трети случаев рак можно предотвратить, в других случаях эта болезнь излечима, если диагноз поставлен своевременно, а лечение начато на ранней стадии.

Рак можно победить, если ответственность за решение этой проблемы примет на себя каждый житель Земли. Необходимо задуматься, что могу сделать лично Я для сохранения своего здоровья? Что можем мы сделать вместе?

