

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

Лучшей профилактикой онкологических заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

1. Отказ от табака.
2. Приверженность правильному питанию.
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением.
4. Регулярные физические нагрузки.

- Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

- Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.

- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

Курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний.

В возрасте 50 лет и старше гражданам необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия.

Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.

**Ссылка на материалы Портала «ТАКЗДОРОВО.RU»:**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/?rubrika=Онкологические%20заболевания/>