**Ваша жизнь – в Ваших руках**

****

Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев.

Вы можете сократить свой риск развития рака на 70%:

* Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).
* Полностью откажитесь от алкоголя.
* Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.
* Поддерживайте нормальный вес тела (обхват талии: норма для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см)
* Пейте достаточное количество воды. 1,5 - 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.
* Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
* Снижайте время пребывания на солнце. Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца и соляриев повышает вероятность развития рака кожи.
* Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.
* Периодически проводите самообследование кожи, молочных желез/ мужских половых органов
* Проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию