**Онкологическое заболевание, выявленное на ранней стадии, эффективно поддается лечению и контролю.**

Коварство рака в том, что чаще всего он развивается бессимптомно. Именно поэтому так важно регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию!

**Профилактика онкологических заболеваний:**

Откажитесь от курения и употребления алкоголя.

Поддерживайте нормальный вес тела.

Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.

Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.

Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.

Загорайте правильно – используйте солнцезащитное средство, избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия.

Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением!

Видеоролик: Республиканский онкодиспансер