Десять шагов в борьбе против рака 

 Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волокнистой пищи.
 Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.
 Следите за своим весом (избыточный вес – одна из «весомых» причин возникновения опухолей).
 Ведите активный образ жизни: 30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.
 Не злоупотребляйте спиртными напитками.
 Откажитесь от курения — это снизит риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза.
 Следите за состоянием кожи, избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня.
 Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.
 Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным взятием мазков с шейки матки.
 Ежегодно проходите профилактические осмотры.