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.