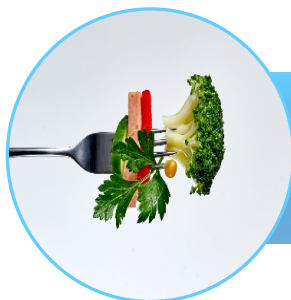


Профилактика онкологических заболеваний (рекомендации ВОЗ)

отказ от употребления табака, прекращение или ограничение употребления алкоголя



здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи, регулярная физическая активность, поддержание здоровой массы тела

вакцинация представителей определенных групп населения против ВПЧ и гепатита В



исключение ультрафиолетового облучения (прежде всего, в результате воздействия солнечных лучей или аппаратов для искусственного загара) и/или использование средств защиты от солнечных лучей

регулярные медицинские осмотры. Профилактические осмотры и диспансеризация позволяют выявить рак на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно



снижение воздействия профессиональных канцерогенов, или использование средств индивидуальной защиты

Ежегодно проходите анкетирование и диспансеризацию для раннего выявления предопухолевых и онкологических заболеваний