



# В БУДУЩЕЕ БЕЗ РАКА! ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС!



## ЧТО ТАКОЕ РАК?

Рак -это злокачественная опухоль ,которая развивается вследствие беспорядочного и бесконтрольного развития клеток организма. Клетки нашего организма постоянно обновляются. В процессе их деления всегда существует вероятность возникновения ошибок в генах (мутации). Изменённые клетки не погибают , а обретают вечную жизнь . Такие клетки начинают размножаться с огромной скоростью, образуя ту самую опухоль.

**ПРОЯВИТЕ ЗАБОТУ О СВОЕМ  
ЗДОРОВЬЕ!**

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ РАКА.

- Употребление алкоголя и табаккурение.
- Избыточный вес, ожирение.
- Употребление в пищу недостаточного количества фруктов и овощей.
- Малоподвижный образ жизни.
- Хронический стресс.
- Длительное пребывание на солнце.
- Ослабление иммунной системы
- Инфекции, вызываемые вирусами гепатита В и С, папилломавирусом человека.



## ПРОФИЛАКТИКА РАКА

- Регулярно проходите медицинские осмотры и диспансеризацию.
- Не употребляйте алкоголь,
- Бросайте курить, сделайте свой дом свободным от табачного дыма,
- Регулярно занимайтесь физической активностью,
- Поддерживайте нормальный индекс массы тела,
- Употребляйте достаточное количество овощей и фруктов,
- Используйте солнцезащитные косметические средства.
- При появлении подозрительных симптомов обращайтесь к врачу.

**НА РАННИХ СТАДИЯ РАК  
ИЗЛЕЧИМ!**