



Правила здорового образа жизни по профилактике онкологических заболеваний

1. Приверженность принципам рационального питания.
2. Отказ от курения.
3. Регулярная физическая активность — всего 30 минут умеренной физической нагрузки каждый день помогают снизить риск развития рака на 30-50%.
4. Поддержка нормального индекса массы тела (ИМТ) — 18,5 — 24,9.
5. Соблюдение режима сна и бодрствования.
6. Исключение чрезмерного воздействия солнечных лучей и использование средства защиты от УФ-излучения.
7. Своевременное прохождение диспансеризации, профосмотров, а также обследований, связанных с возрастом и группой риска.
8. Следование правилам по охране и гигиене труда.
9. Своевременная вакцинация от гепатита В для всех новорождённых и вируса папилломы человека для девочек.
10. Соблюдение психологической гигиены и избегание стрессов.