

Основа бережного подхода к своему здоровью – контроль и профилактика. Комплексный осмотр не требует много времени и сил. Зато позволяет своевременно выявить различные заболевания, в том числе онкологические.

Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев. Сократите свой риск развития рака на 70%!

Полностью откажитесь от курения и употребления алкоголя;

Поддерживайте нормальный вес (контролируйте индекс массы тела);

Пейте достаточное количество воды (2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться);

Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой;

Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия;

Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением;

Не пренебрегайте диспансеризацией. Тем более, в рамках ОМС ее можно пройти бесплатно. Более 90% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

Подробнее читайте по ссылке: <https://vk.cc/clb6ov>. Будьте здоровы