**І ЩЕ РАЗ ПРО РАК**



Всесвітня організація охорони здоров’я нагадує: хоч рак і залишається смертельно небезпечною хворобою, та у багатьох випадках їй можна запобігти. Існує понад сто видів раку.

Більшість форм цього захворювання мають хороший прогноз лікування при виявленні на ранній стадії. Наприклад, рак молочної залози на I стадії виліковний у 95% жінок.

**Як змінити повсякденні звички, щоб знизити ризик розвитку раку**

1. Якнайшвидше кинути палити;
2. Якомога більше рухатися. Це може бути ходьба, біг, танці чи будь-яка інша активність, яка приносить задоволення;
3. Змінити раціон, додавши більше овочів, фруктів, злаків, бобових та риби. Звести до мінімуму вживання червоного м’яса та ковбас;
4. Знизити вагу відповідно до зросту і намагатися більше не набирати;
5. Відмовитись або мінімізувати вживання алкоголю;
6. Перед виходом на вулицю завжди наносити сонцезахисний крем на відкриті ділянки тіла;
7. Вакцинуватися від вірусу папіломи людини і гепатиту В;
8. Практикувати лише захищений секс;
9. Регулярно відвідувати лікаря задля профілактичних оглядів, адже рання діагностика раку підвищує шанс побороти захворювання.

З 2022 року змінилось життя всіх українців. Але українська система охорони здоров’я залишилася стабільною і лікарі продовжують щодня виконувати свою роботу в лікарнях по всій країні, включно з онкологами, які роблять все можливе для лікування пацієнтів.

І як би складно нам всім зараз не було, ми залишаймося вільною країною і прагнемо стати здоровою нацією.

Якщо ви помітили будь-які зміни у здоров’ї, негайно зверніться до свого сімейного лікаря. Він скерує вас на відповідні обстеження чи до вузького спеціаліста.

**Національний інститут раку  нагадує всім про важливість своєчасної діагностики, попри складнощі часу і закликає населення піклуватися про своє здоров’я не втрачаючи віру і в Перемогу над ворогом, і в Перемогу над раком!**