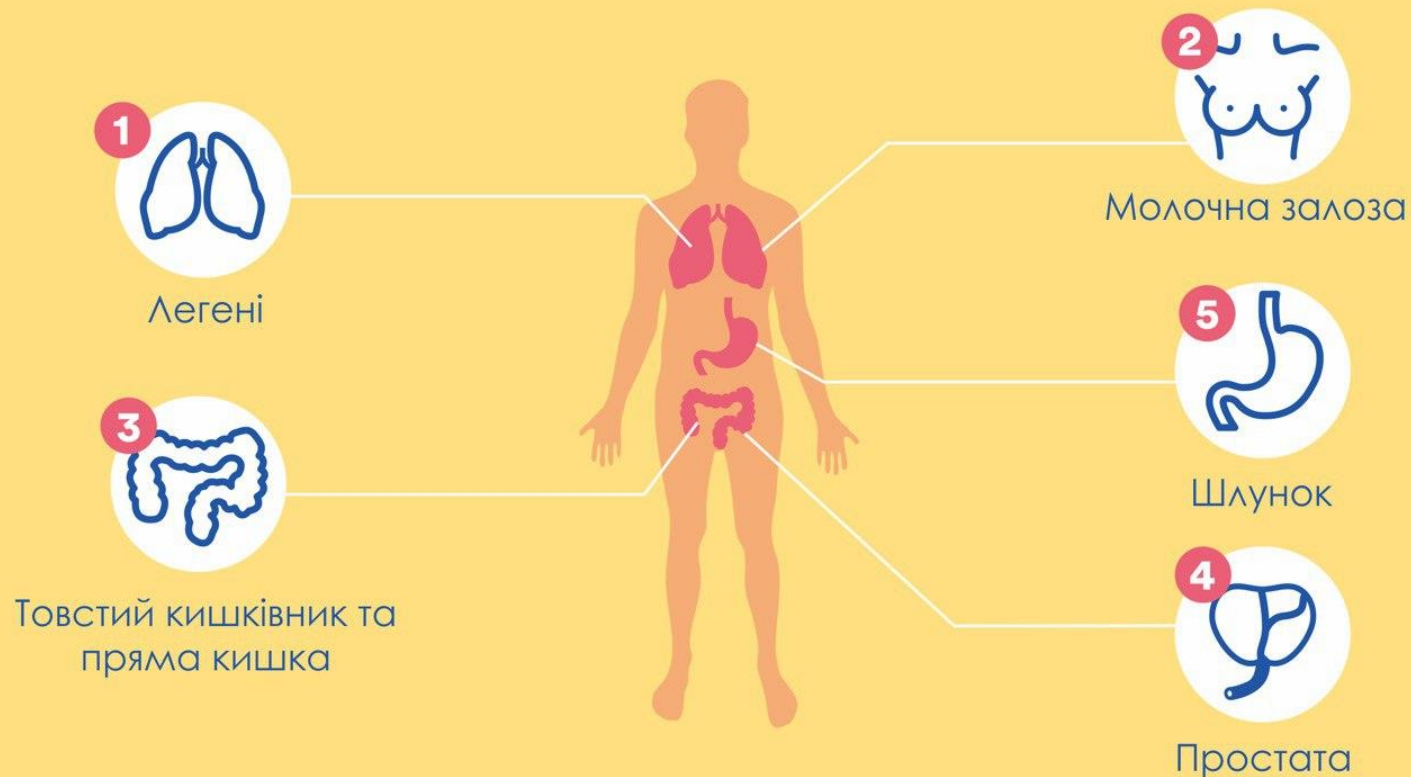


ТОП5 НАЙРОЗПОВСЮДЖЕНІШИХ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ



Третина найпоширеніших онкологічних захворювань може бути попереджена шляхом зменшення впливу чинників ризику

Основні ризики виникнення злякисних новоутворень



Тютюнопаління



Зловживання
алкоголем



Вплив навколишнього
середовища



Нездорове
харчування



Недостатня
фізична активність



Інфекції, що
викликають онкологічні
захворювання

ДІЙ СЬОГОДНІ ЗАРАДИ МАЙБУТНЬОГО

12 РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯК ЗАПОБІГТИ РАКУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



1

НІ КУРІННЮ: НЕ ВЖИВАЙТЕ
ЖОДНИХ ВИДІВ
ТЮТЮНОВОЇ ПРОДУКЦІЇ



2

ЗРОБІТЬ СВІЙ ДІМ
ВІЛЬНИМ ВІД
ТЮТЮНОВОГО ДИМУ



3

ПІДТРИМУЙТЕ
ЗДОРОВУ
МАСУ ТІЛА



4

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ
У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ



5

ДОТРИМУЙТЕСЬ
ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ
ХАРЧУВАННЯ



6

УНИКАЙТЕ
НАДМІРНОГО ВПЛИВУ
СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ

**ВООЗ РОЗРОБИЛА ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС БОРОТЬБИ ПРОТИ РАКУ:
12 РЕКОМЕНДАЦІЙ ДОПОМОЖУТЬ **ЗМЕНШИТИ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ**
ОНКОЛОГІЧНИХ НЕДУГ **НА 50%****



7

ВІДМОВТЕСЯ ЧИ
ОБМЕЖТЕ
ВЖИВАННЯ
АЛКОГОЛЬНИХ
НАПОЇВ



8

ЗАХИЩАЙТЕ
СЕБЕ ВІД ВПЛИВУ
РЕЧОВИН, ЯКІ
СПРИЧИНЯЮТЬ
РАК



9

КОНТРОЛЮЙТЕ РІВЕНЬ
ПРИРОДНОГО
ОПРОМІНЕННЯ
РАДОНОМ
У ЖИТЛОВОМУ
ПРИМІЩЕННІ



10

ОБМЕЖТЕ
ГОРМОНОЗАМІННУ
ТЕРАПІЮ, ЯКА
ПІДВИЩУЄ РИЗИК
РОЗВИТКУ
ДЕЯКИХ ВИДІВ РАКУ



11

ПОДБАЙТЕ, ЩОБ ВАШІ ДІТИ
ВАКЦИНУВАЛИСЯ ВІД:
ГЕПАТИТУ В (ДЛЯ
НОВОНАРОДЖЕНИХ)
І ВІРУСУ ПАПІЛОМИ
ЛЮДИНИ (ДЛЯ ДІВЧАТОК)



12

ПРОЙДІТЬ СКРИНІНГ
НА ТАКІ ВИДИ РАКУ:
КИШКІВНИКА (ЧОЛОВІКИ
Й ЖІНКИ), ГРУДЕЙ
(ЖІНКИ), ШИЙКИ МАТКИ
(ЖІНКИ)

МЕЛАНОМА: СИМПТОМИ ТА ДІАГНОСТИКА. ПЕРШІ ОЗНАКИ РАКУ ШКІРИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

