

Профилактика онкологии



Скрининг

Часто рак протекает бессимптомно, поэтому необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, сдавать анализы. Если болезнь выявлена на ранней стадии, то высока вероятность выздоровления



Питание

Сократите потребление животных жиров, сахара, копченостей. Употребляйте пищу грубую клетчатку и антиоксиданты. Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из значимых причин возникновения опухолей



Движение

Нормализуйте свой вес, займитесь спортом. 30 минут физических упражнений средней или высокой интенсивности три-четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний



Солнце

Не загорайте с 11:00 до 15:00, и не допускайте длительного пребывания на солнце, а также появления солнечных ожогов. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более



Привычки

Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя, а курение является самым главным предотвратимым фактором риска смерти от рака в мире

Ваш агент

Для получения подробной информации по страхованию от критических заболеваний обращайтесь к специалисту