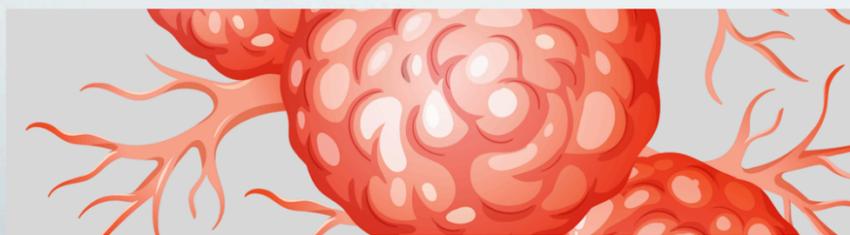


# «ТВОЄ ЗДОРОВ'Я У ТВОЇХ РУКАХ» -

**це не просто гасло, а життєво важливий заклик до дії, особливо у Всесвітній день боротьби проти раку (4 лютого)**

**Рак** (онкологічне захворювання) — це група хвороб, що характеризуються неконтрольованим ростом і поширенням аномальних клітин в організмі, які можуть проникати в інші тканини та органи (метастазувати), завдаючи шкоди здоров'ю.



*Рак є серйозною проблемою охорони здоров'я, але сучасна медицина пропонує методи діагностики та лікування, а профілактика відіграє важливу роль у зменшенні ризику захворювання.*



## **5 кроків, які ви можете зробити вже зараз:**

**Скринінг** — ваш щит. Регулярні медичні огляди дозволяють виявити хворобу на початкових стадіях, коли вона найліпше піддається лікуванню.

**Геть шкідливі звички.** Відмова від куріння та обмеження алкоголю суттєво знижують ризик розвитку багатьох видів раку.

**Харчування та рух.** Додайте в раціон більше овочів, фруктів та цільнозернових продуктів. Підтримуйте фізичну активність — це зміцнює імунітет.

**Захист від сонця.** Використовуйте SPF-засоби та уникайте прямих сонячних променів у пікові години (10:00–16:00) для профілактики раку шкіри.

**Психологічна стійкість.** Стрес виснажує організм, тому важливо дбати про свій емоційний стан

