**Первичная профилактика онкологических заболеваний строится на соблюдении правила шести «не»:**

1. Не курить. Прекратив вдыхать табачный дым со всеми его канцерогенами, можно снизить вероятность рака легких на 90%. Также значительно уменьшается риск рака мочевого пузыря, печени, языка, губы и других локализаций. Никотин сигарет увеличивает заболеваемость раком груди.

2. Не употреблять алкоголь. Снизить риск развития рака печени, гортани, полости рта, пищевода, кишечника в два раза можно, всего лишь уменьшив крепость потребляемого алкоголя. Для мужчин отказ от спиртного означает, что шанс заболеть раком простаты снижается на 60%. Для женщин, не употребляющих алкоголь, риск рака молочной железы уменьшается в 3-5,5 раз.

3. Не набирать лишний вес. Доказано, что лишние килограммы сопутствуют 60% случаев рака тела матки, половине случаев рака мочевого пузыря, повышают риск развития злокачественных опухолей почек и поджелудочной железы. При нормальном весе, когда ИМТ менее 25, шансы заболеть раком уменьшаются вдвое.

4. Не злоупотреблять солнечными ваннами. Находиться на открытом солнце. между 11 и 16 часами очень вредно. В остальное время дня кожу также необходимо защищать специальными лосьонами и кремами. Загар в солярии, особенно с молодых лет, еще более опасен: рак кожи у таких людей возникает чаще на 75%.

5. Не вести сидячий образ жизни. Малоподвижность – путь не только к ожирению и инфаркту, но и к раку кишечника и груди. Умеренные, но регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет и помогают организму противостоять онкологии.

6. Не есть вредную пищу. Отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчёности. Контролировать количество потребляемого сахара. Включить в рацион продукты с содержанием клетчатки (злаки, овощи). Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных Употреблять в пищу свежие овощи и фрукты.