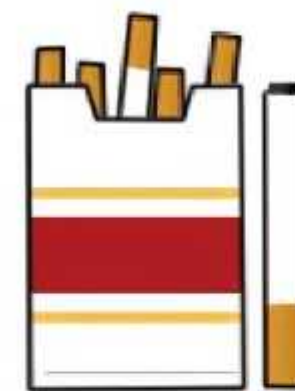


# A mellrák elleni küzdelem hónapja - 2024 október

A mellrák kockázatának csökkentése érdekében.



**Táplálkozz egészségesen**



**Ne dohányozz**



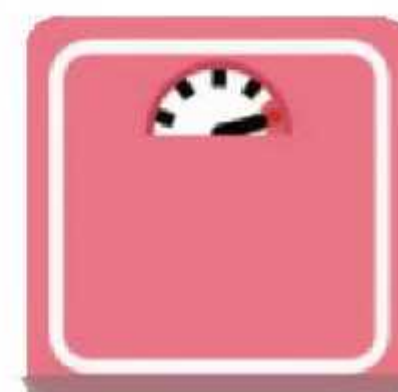
**Mérsékeld az alkohol fogyasztását**



**Mozogj rendszeresen**



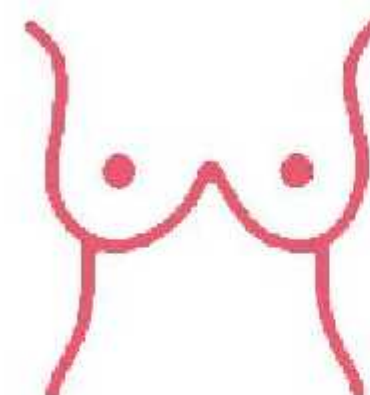
**Mellőzd a hormonkezelést**



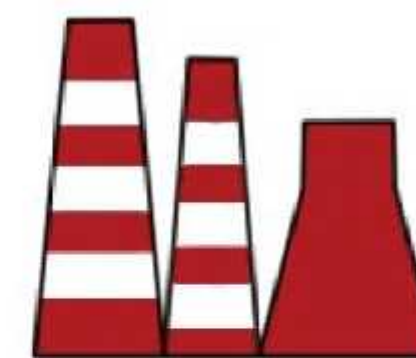
**Őrizd meg egészséges testsúlyodat**



**Szoptass**



**Ha bármi elváltozást észlelsz a melleiden, keresd fel orvosodat**



**Korlátozd a szennyező anyagoknak való kitettséged**

**Ismerd fel. Kezeld. Gyógyítsd. Lépésről lépésre győzd le a mellrákot!**

**Ha a mellrákot korai stádiumában fedezik fel és megfelelő terápiával kezelik, az ötéves túlélési arány 99%.**