

ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:

- Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи
- Не злоупотребляйте спиртными напитками
- Употребляйте пищу с низким содержанием жиров
- Откажитесь от курения
- Ежегодно проходите профилактические осмотры
- Следите за состоянием Вашей кожи
- Ведите активный образ жизни
- Следите за своим весом
- Женщинам следует регулярно посещать гинеколога
- Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

Обращайтесь к врачу, если у Вас:

НЕ ПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ
ОХРИПЛОСТЬ; ОДЫШКА;
ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ

ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖЕНИЕ ВЕСА
(ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)

БОЛЬ В ГРУДИ;
ПОТЕРЯ АППЕТИТА

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ
ЛИМФОУЗЛЫ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ
РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Заказчик: ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», г. Волгоград, ул. политрука Тимофеева, 5, тел./факс 36-26-20, E-mail: vocmp@vomiacc.ru
Отпечатано: ООО «РПК «Новый Рим», г. Волгоград, ул. 2-ая Караванная, 9. Тел./факс 64-07-31. Тираж 1 500 экз. Подписано в печать 23.12.2013 г.

