

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:

- Не злоупотребляйте спиртными напитками
- Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи
- 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

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ 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

