

12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПО МАТЕРИАЛАМ ЕВРОПЕЙСКОГО КОДЕКСА БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

- 1** Откажитесь от курения. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.
- 2** Сделайте свой дом и рабочее место свободными от табачного дыма.
- 3** Примите меры для поддержания нормальной массы тела.
- 4** Будьте физически активными в повседневной жизни.
- 5** Соблюдайте здоровый рацион питания
- 6** Ограничьте или полностью откажитесь от потребления алкогольных напитков.
- 7** Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей.
- 8** На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.
- 9** В случае высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении примите меры по его снижению.
- 10** Для женщин: кормите ребенка грудью; ограничьте гормонозаместительную терапию.
- 11** Позаботьтесь о вакцинации детей.
- 12** Пройдите диспансеризацию.



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ФАКТОРАХ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА САЙТАХ:

VSEORAKE.RU и URALONCO.RU

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ...

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

- 1** У Вас есть любые признаки кровотечения из внутренних органов: кровь в моче, в мокроте, в испражнениях, частые кровотечения из носа без видимых причин, из половых органов.
- 2** Резкая потеря веса без изменения образа жизни (похудение более чем на 5 килограмм за короткое время).
- 3** Появились любые кожные образования, произошло изменение цвета кожных покровов, заметные изменения родинок, бородавок, полипов, особенно с кровоточивостью. Имеются долго не проходящие раны или язвы.
- 4** Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Есть увеличение и уплотнение лимфатических узлов.
- 5** Случается длительное и необъяснимое лихорадочное состояние, боли, повышение температуры тела. Беспокоят частые инфекционные заболевания.
- 6** Возникают головные боли, ухудшение зрения, слуха и координации.
- 7** Патологические выделения из молочных желез или прямой кишки, беспричинные расстройства стула, нарушение работы мочевого пузыря.
- 8** Резкое ухудшение самочувствия, снижение аппетита, тошноту, изменения вкуса пищи, трудности с глотанием.
- 9** Длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе, першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза.
- 10** Слабость и утомляемость, потеря интереса к жизни, депрессивное состояние.



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ФАКТОРАХ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА САЙТАХ:

VSEORAKE.RU и URALONCO.RU