

18+

КАК СНИЗИТЬ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Онкологические заболевания занимают второе место по уровню смертности после болезней системы кровообращения. Чтобы снизить риск их развития, измените свой образ жизни, следуя советам врача.

ДЕВЯТЬ шагов эффективной профилактики:



Не употребляйте табак в любом виде

Сделайте свой дом свободным от табачного дыма



Наслаждайтесь здоровой пищей



Грудное вскармливание снижает риск развития рака молочной железы у матери



Вакцинируйте своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Используйте солнцезащитные косметические средства



Снижайте загрязнение воздуха



Будьте физически активны



Ограничьте потребление алкоголя



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака

Если появились тревожные симптомы:

- Потеря веса без изменения образа жизни
- Появление кожных новообразований
- Необъяснимое длительное повышение температуры
- Выделения из прямой кишки и молочных желез
- Прощупываются уплотнения в любой части тела, увеличены лимфоузлы
- Кровоточивость из внутренних органов (из носа, кровь в кале, моче)
- Резкое ухудшение самочувствия



ОБРАТИТЕСЬ к врачу! Опухоль, обнаруженная на ранних стадиях, хорошо поддается лечению!