

## Десять шагов в борьбе против рака.

- 1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи**  
Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности.
- 2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров**  
Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.
- 3. Следите за своим весом**  
Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.



- 4. Ведите активный образ жизни**  
30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.



- 5. Не злоупотребляйте спиртными напитками**  
Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам. Специалисты рекомендуют мужчинам выпивать не больше двух порций алкоголя в день, женщинам – в два раза меньше. Порция – это 250 мл пива; 50 мл крепких спиртных напитков; один бокал вина.
- 6. Откажитесь от курения**  
Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Если Вы курите, это увеличивает риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза. Помните, что бросая курить сегодня, Вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.
- 7. Следите за состоянием Вашей кожи**  
Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки - сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня. Если Вам необходимо находиться на улице, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более.

**8. Женщины, следите за здоровьем вашей груди**

Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.

**9. Женщины, регулярно посещайте гинеколога**

Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным ультразвуковым исследованием и взятием мазков с шейки матки.

**10. Ежегодно проходите профилактические осмотры**

Обращайтесь к врачу, если испытываете какие-либо из перечисленных симптомов:

- не проходящий кашель или охриплость; - одышка; - боль в груди;
- длительное повышение температуры тела; - затруднение глотания;
- значительное снижение веса (по неочевидной причине); - потеря аппетита;
- чувство тяжести в животе; - заметное, не проходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине; - безболезненные, увеличенные лимфоузлы.

