

ПОМНИТЕ! РАК ИЗЛЕЧИМ!

18+

(памятка для населения)

Необходимо только вовремя прийти к врачу. Обнаружить рак в ранних стадиях может каждый, знающий признаки начала заболевания.

Признаки начала заболевания:

1. Частые боли в животе, потеря аппетита, затруднение прохождения пищи при глотании, черный кал.
2. Упорный сухой кашель или кашель с мокротой, кровь в мокроте, осиплость голоса.
3. Появление припухлости на губе, в молочных железах, в мягких тканях, пигментные образования с быстрым ростом.
4. Появление длительной ежедневной небольшой температуры, кожного зуда, увеличение лимфатических узлов.
5. Появление беспричинной слабости, похудания, апатии.



**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



ПОМНИТЕ! РАК ИЗЛЕЧИМ!

18+

(памятка для населения)

Необходимо только вовремя прийти к врачу. Обнаружить рак в ранних стадиях может каждый, знающий признаки начала заболевания.

Признаки начала заболевания:

1. Частые боли в животе, потеря аппетита, затруднение прохождения пищи при глотании, черный кал.
2. Упорный сухой кашель или кашель с мокротой, кровь в мокроте, осиплость голоса.
3. Появление припухлости на губе, в молочных железах, в мягких тканях, пигментные образования с быстрым ростом.
4. Появление длительной ежедневной небольшой температуры, кожного зуда, увеличение лимфатических узлов.
5. Появление беспричинной слабости, похудания, апатии.



**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



ПРОФИЛАКТИКА РАКА

*Каждый человек должен внимательно относиться к своему здоровью.
Именно поэтому настоятельно рекомендуется:*

1. Ежегодно проходить **медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию** (углубленное медицинское обследование, которое проводится один раз в три года).

2. Придерживаться **здорового образа жизни**.

- **Правильно питаться.** Полезно ежедневно употреблять в свежем виде овощи и фрукты (без учета картофеля) не менее 500 граммов в сутки; молочные и кисломолочные продукты (ежедневно не менее 2 стаканов молока или кефира, 100 г творога или 30 г сыра). Необходимо включать в свой рацион высокобелковые продукты: мясо, птицу и обязательно морскую рыбу; употреблять хлеб из муки грубого помола (отрубной, зерновой, ржаной). **Желательно сократить потребление продуктов с большим количеством жира, сахара, соли.** А это: чипсы, фабричная выпечка, кондитерские изделия (торты, пряники, печенье), сладости (конфеты, шоколад). Жирные сорта мяса (свинина, говядина, баранина), сосиски, сардельки, колбаса (содержат «скрытый жир») заменить курицей, индейкой, рыбой.

- **Не употреблять ПАВ** (табак, алкоголь, наркотики), так как все эти психоактивные вещества разрушают здоровье.

- **Немаловажен психологический настрой.** Надо учиться выходить из стрессовой ситуации.

- **Вести активный образ жизни.** Режим дня должен включать различные формы физической активности: утреннюю гимнастику, прогулки, спорт.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

*Каждый человек должен внимательно относиться к своему здоровью.
Именно поэтому настоятельно рекомендуется:*

1. Ежегодно проходить **медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию** (углубленное медицинское обследование, которое проводится один раз в три года).

2. Придерживаться **здорового образа жизни**.

- **Правильно питаться.** Полезно ежедневно употреблять в свежем виде овощи и фрукты (без учета картофеля) не менее 500 граммов в сутки; молочные и кисломолочные продукты (ежедневно не менее 2 стаканов молока или кефира, 100 г творога или 30 г сыра). Необходимо включать в свой рацион высокобелковые продукты: мясо, птицу и обязательно морскую рыбу; употреблять хлеб из муки грубого помола (отрубной, зерновой, ржаной). **Желательно сократить потребление продуктов с большим количеством жира, сахара, соли.** А это: чипсы, фабричная выпечка, кондитерские изделия (торты, пряники, печенье), сладости (конфеты, шоколад). Жирные сорта мяса (свинина, говядина, баранина), сосиски, сардельки, колбаса (содержат «скрытый жир») заменить курицей, индейкой, рыбой.

- **Не употреблять ПАВ** (табак, алкоголь, наркотики), так как все эти психоактивные вещества разрушают здоровье.

- **Немаловажен психологический настрой.** Надо учиться выходить из стрессовой ситуации.

- **Вести активный образ жизни.** Режим дня должен включать различные формы физической активности: утреннюю гимнастику, прогулки, спорт.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!