

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ РАКА



Питайтесь правильно! Основная причина развития рака (35%) – неправильное питание. Откажитесь от жирных продуктов. Ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов.

Не курите! По данным Всемирной организации здравоохранения, 30% всех форм злокачественных новообразований вызывает табакокурение. Также в зоне риска находятся и пассивные курильщики.

Избегайте прямых солнечных лучей! Они провоцируют рак кожи.

Сохраняйте душевное равновесие! Установлено, что возникновение рака провоцируют стресс, депрессия и отрицательные эмоции.

Немедленно обратитесь к врачу, если у вас: появилась немотивированная слабость, постоянно повышенная температура, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле, боль в области желудка, кишечника, пищевода, долго не заживающая рана, непроходящий кашель, изменение цвета и формы родимого пятна.

**ВОВРЕМЯ ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ –
РАННЮЮ
ПРОФИЛАКТИКУ
НЕ ЗРЯ НАЗЫВАЮТ
ПРИВИВКОЙ ОТ РАКА**

