

# 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. Та же 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



Заказчик: государственное казенное учреждение здравоохранения «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград; адрес: 400081, Волгоград, улица попытия Тимофеева, 5. Телефон/факс: (8442) 36-26-20, e-mail: [costpr@volmas.ru](mailto:costpr@volmas.ru). Отпечатано: ООО «Издательство Крутоик», ИНН 3444179620, адрес: 400131 г. Волгоград, ул. Скосьрева, 5, тел.: (8442) 37-69-86. Тираж: 8000. Подписано в печать 12.07.2016г.

