

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи

Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий

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

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

Ведите активный образ жизни

30 минут физических упражнений три – четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний. Идите в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи

Откажитесь от курения

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.

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

Не злоупотребляйте спиртными напитками

Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам

10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

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

Женщины, следите за здоровьем Вашей груди

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