

10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

3. Следите за своим весом.

4. Ведите активный образ жизни.



5. Не злоупотребляйте спиртными напитками.

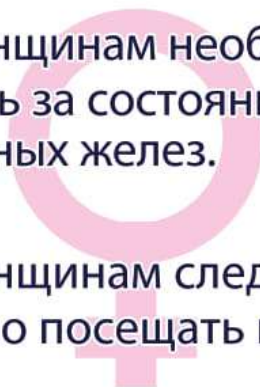


6. Откажитесь от курения.



7. Следите за состоянием Вашей кожи.

8. Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез.



9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

10. Ежегодно проходите профилактические осмотры.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

Непроходящий кашель или охриплость голоса, одышка, затруднение глотания

Боль в груди, потеря аппетита

Длительное повышение температуры тела

Значительное снижение веса (по неочевидной причине)

Безболезненные увеличенные лимфоузлы

Заметное, не проходящее изменение ритма дефекации (по неочевидной причине)

КАК ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ

ЗДОРОВЬЕ-ТВОЕ ПРАВО!



**ПОТЕРЯ ВЕСА
БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**ПРОЩУПЫВАЮТСЯ
УПЛОТНЕНИЯ
В ЛЮБОЙ ЧАСТИ ТЕЛА**



**УХУДШЕНИЕ
САМОЧУВСТВИЯ:
УТОМЛЯЕМОСТЬ,
СЛАБОСТЬ**

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ



**КРОВОТЕЧЕНИЕ
ИЗ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
(КРОВЬ В МОЧЕ, КАЛЕ, МОКРОТЕ)
И НЕОБЫЧНЫЕ
ВЫДЕЛЕНИЯ
(ИЗ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ,
ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ)**



**ПОЯВЛЕНИЕ
НОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ
НА КОЖЕ; ИЗМЕНЕНИЕ
ЦВЕТА, РАЗМЕРА И
КРОВОТОЧИВОСТЬ
«РОДИНОК»**



**ДЛИТЕЛЬНОЕ
И НЕОБЪЯСНИМОЕ
ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ДЛИТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ
ДИСКОМФОРТА
В КАКОМ – ЛИБО ОРГАНЕ:
ПЕРШЕНИЕ ИЛИ
СДАВЛИВАНИЕ В ГОРЛЕ,
ДАВЛЕНИЕ В ОБЛАСТИ ГРУДИНЫ,
БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
ИЛИ МАЛОГО ТАЗА**

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ СИМПТОМОВ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ



**МОЛОЧНАЯ
ЖЕЛЕЗА**

- Самообследование молочных желез - **1 раз в месяц**
- Осмотр молочных желез врачом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Маммография - **от 49 до 75 лет 1 раз в 2 года**



**ШЕЙКА
МАТКИ**

- Осмотр гинекологом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Мазок на цитологию - **от 18 до 64 лет 1 раз в 3 года**



КИШЕЧНИК

- Исследование кала на скрытую кровь - **от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года; от 65 до 75 лет 1 раз в год**



**ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ
ЖЕЛЕЗА**

- Определение простат - специфического антигена в крови - **в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет**



ЛЕГКИЕ

- Флюорография - **с 18 лет 1 раз в год**



КОЖА

- Осмотр врачом кожных покровов - **с 18 лет 1 раз в год**



**ПИЩЕВОД,
ЖЕЛУДОК**

- Эзофагогастродуоденоскопия (ФГС) - **в возрасте 45 лет**



**ЩИТОВИДНАЯ
ЖЕЛЕЗА**

- Осмотр врачом, пальпация щитовидной железы **с 18 лет 1 раз в год**

НАДО ЗНАТЬ !

**ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ
можно в случае регулярного
прохождения диспансеризации и
обследования в кабинете раннего
выявления онкозаболеваний
поликлиники**