

# ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

**Здоровый образ жизни** – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:

- Не употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи
- Не злоупотребляйте спиртными напитками
- Употребляйте пищу с низким содержанием жиров
- Откажитесь от курения
- Ежегодно проходите профилактические осмотры
- Следите за состоянием Вашей кожи
- Ведите активный образ жизни
- Следите за своим весом
- Женщинам следует регулярно посещать гинеколога
- Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

## Обращайтесь к врачу, если у Вас:

НЕ ПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ  
ОХРИПЛОСТЬ; ОДЫШКА;  
ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ

ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖЕНИЕ ВЕСА  
(ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)

БОЛЬ В ГРУДИ;  
ПОТЕРЯ АППЕТИТА

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ  
ЛИМФОУЗЛЫ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ  
РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ

