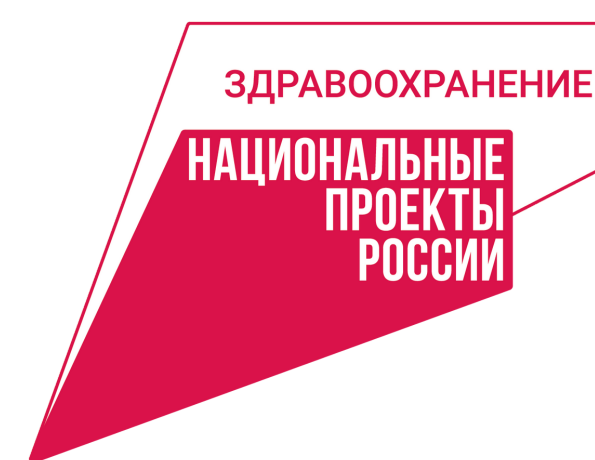


ОНКОЛОГИЯ: КАК СНИЗИТЬ РИСКИ



ЗНАЙТЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст;
- курение;
- алкоголь;
- лишний вес;
- низкая физическая активность;
- ультрафиолетовое излучение;
- вирусы и бактерии (вирус папилломы человека и *Helicobacter pylori*);
- неправильное питание;
- наследственность;
- токсичные вещества (канцерогены);
- хронические заболевания.



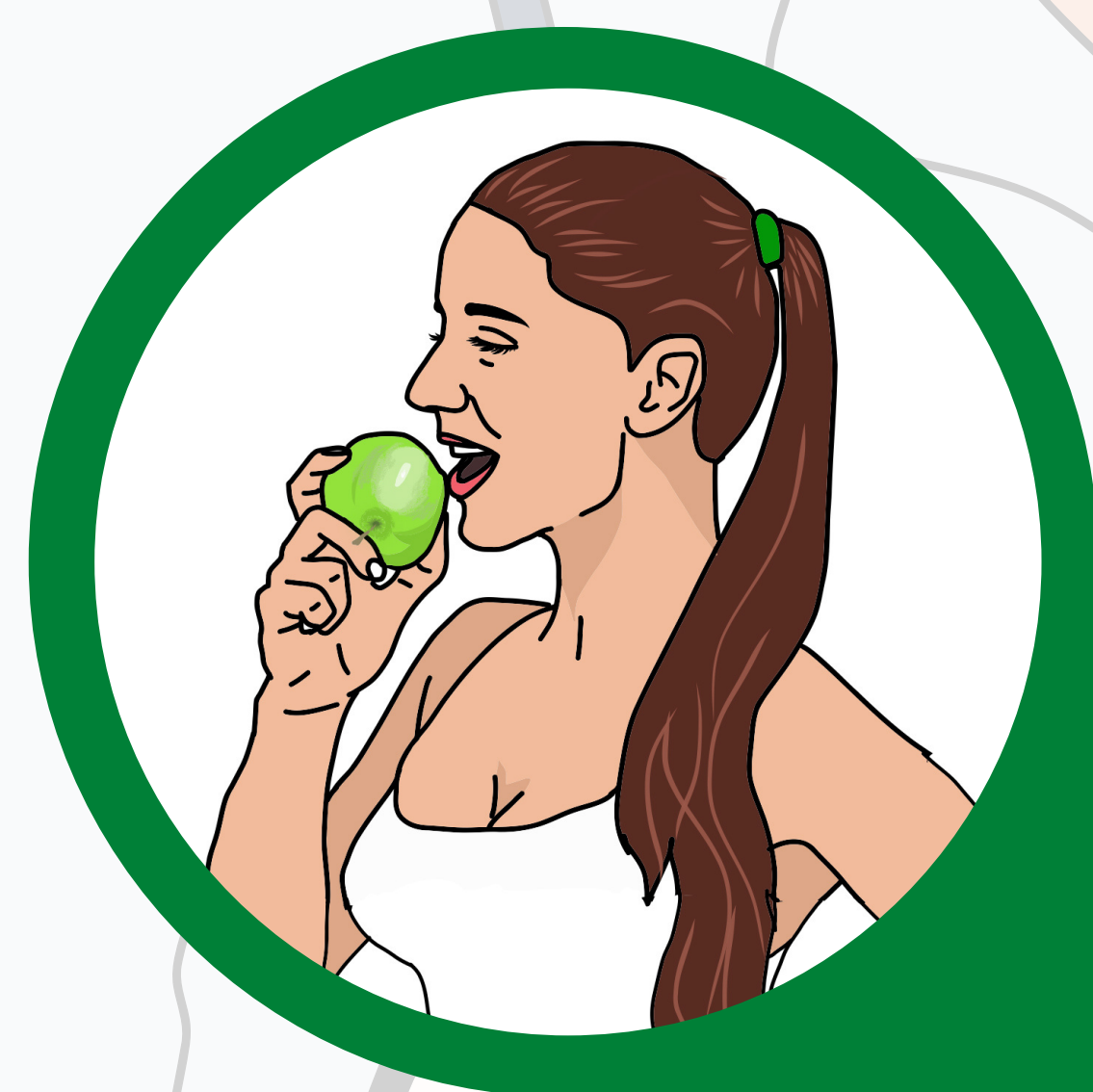
СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Индекс массы тела (ИМТ)-это вес (кг), деленный на квадрат роста (м). Ожирение: $ИМТ \geq 30$, избыточный вес: $ИМТ \geq 25$



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

Бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание – не менее 30 минут в день 5 раз в неделю.



ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО

Употребляйте в пищу много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, достаточное количество чистой воды. Исключите жареные и копченые блюда, продукты из переработанного мяса, а также напитки с высоким содержанием сахара.



ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ ВНЕШНИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ

Защищайтесь от чрезмерного воздействия солнечных лучей. Следуйте правилам по охране и гигиене труда. Избегайте пассивного курения.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПАГУБНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Бросьте курить. Максимально ограничьте потребление алкоголя или откажитесь от него совсем.



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью. Чем раньше выявлено онкологическое заболевание, тем выше шанс на успешное лечение



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Проходите диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры



**Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики г. Астрахань**



**Министерство
здравоохранения
Астраханской
области**