

ОНКОЛОГИЯ: КАК СНИЗИТЬ РИСКИ

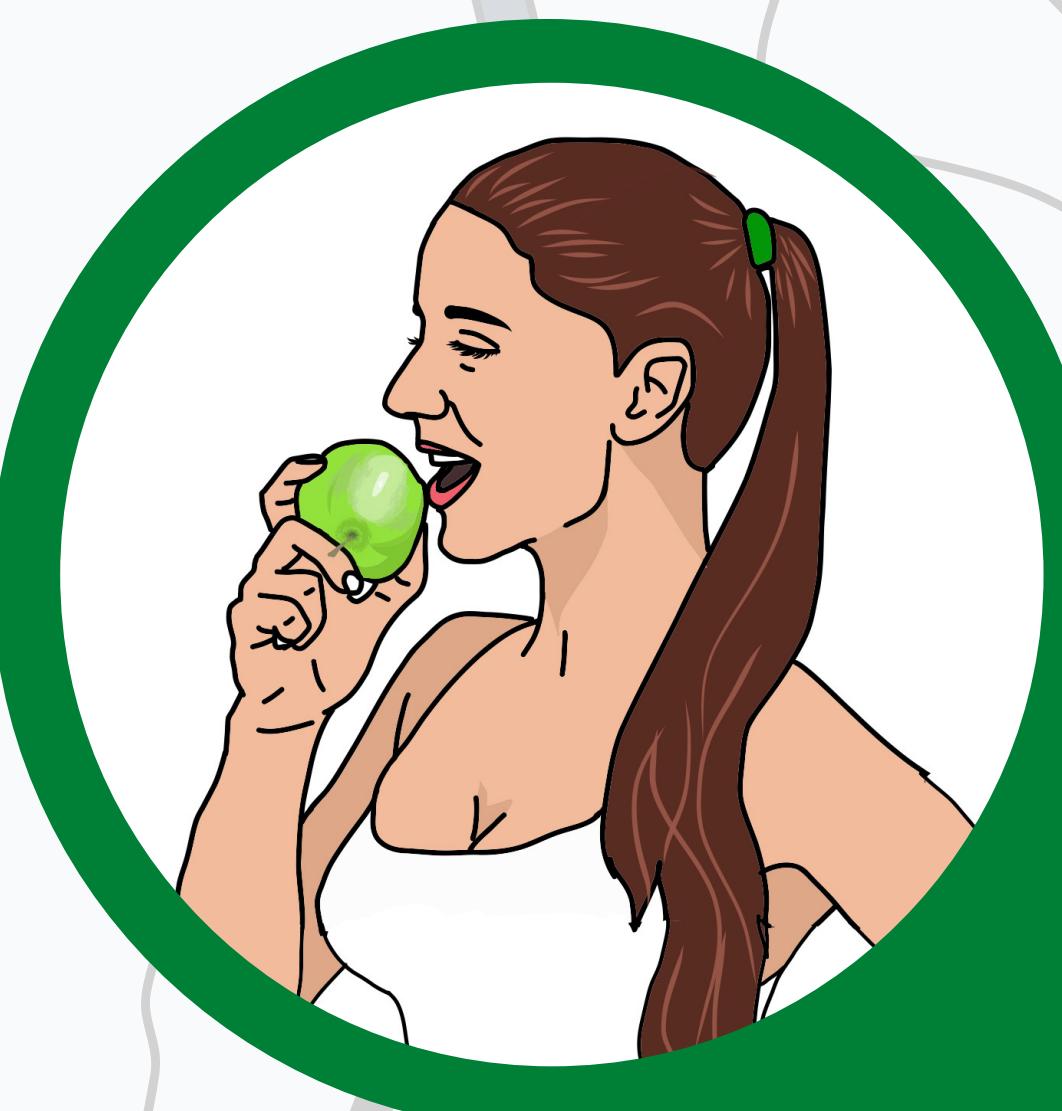


ЗНАЙТЕ ФАКТОРЫ РИСКА



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

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.

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

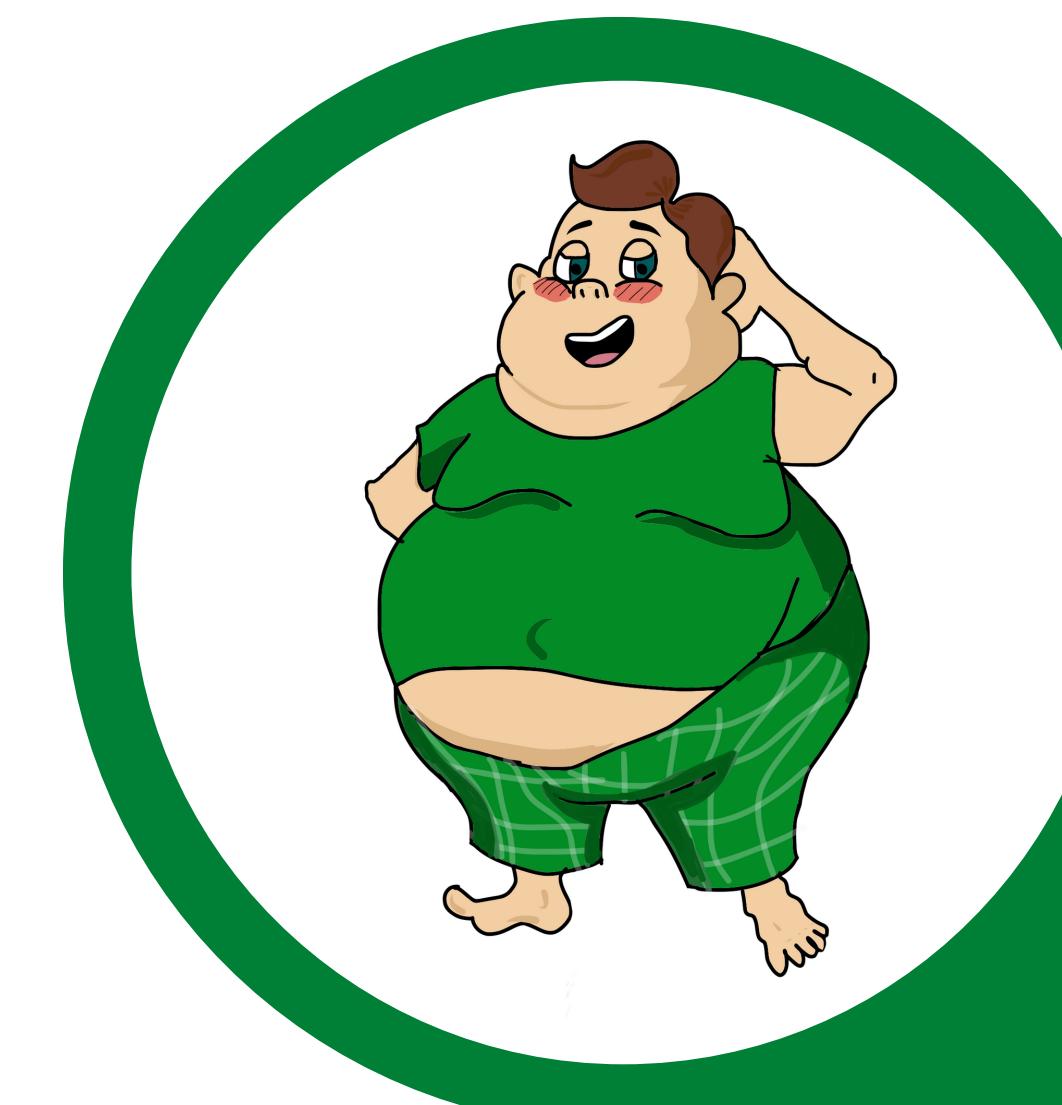
Министерство здравоохранения Астраханской области



Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики г. Астрахань



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ



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



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

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

ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ ВНЕШНИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ



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



Проходите диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПАГУБНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

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

SPF

