

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

повышает шанс на полное
выздоровление!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

При разработке печатной продукции использованы
материалы сайта TAKZDOROVU.RU



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318-466
Распространяется бесплатно



У МЕНЯ НА МЕНЯ БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

[профилактика и ранняя диагностика
онкологических заболеваний]



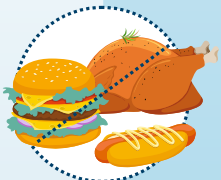
Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев. Сократите свой риск развития рака на 70%!



Полностью **откажитесь** от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (электронных сигарет, вейпов, кальянов).



Полностью **откажитесь** от алкоголя.



Правильно питайтесь. **Откажитесь** от употребления жареных и копчёных блюд, переработанной мясной продукции.



Поддерживайте нормальный вес тела.



Пейте достаточное количество воды.



Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.



Регулярно посещайте врача и контролируйте хронические воспалительные заболевания.



Загорайте безопасно: избегайте прямых солнечных лучей, защищайте кожу от ожогов (используйте солнцезащитный крем (UVA/UVB) с SPF не менее 30). Откажитесь от посещения солярия!



Ежегодно проходите профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию.

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ,**
если вы заметили появление
следующих симптомов:

- длительные боли в любой части тела;
- необъяснимая потеря или набор веса;
- длительные подъёмы температуры без признаков инфекции;
- увеличение лимфоузлов без температуры и признаков инфекции;

- непроходящий кашель;
- беспричинная усталость и быстрая утомляемость;
- непроходящие синяки или синяки без видимых причин;
- непроходящие ранки на слизистых рта или языке;
- изменения кожных покровов (изменение формы, цвета, размера родинок, желтуха, гиперпигментация, эритема, зуд, усиленный рост волос, незаживающие порезы);
- изменения привычного стула и функции мочевого пузыря;
- нетипичные кровотечения (кашель с кровью, кровь в стуле, вагинальные кровотечения, кровь в моче, выделения из сосков, кровотечения без причины или несоответствующие тяжести травмы);
- уплотнения в различных частях тела;
- проблемы с пищеварением (постоянное несварение, тянущие боли, тошнота, потеря аппетита, отрыжка, частая икота);
- сложности с глотанием;
- опущение века;
- сильная потливость;
- изменения молочной железы (изменение контура, величины молочной железы, уплотнение под кожей, втягивание кожи или соска, выделения из сосков).