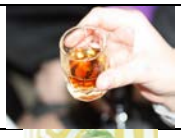
Десять шагов в борьбе против рака

	Откажитесь от курения
	Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ=ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2 Вес в норме от 18,5 до 25 ед.
	Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервированных и копченых продуктов.
	Не злоупотребляйте алкоголем
	Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии
	Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **<u>посещайте смотровые кабинеты</u>** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких.

Десять шагов в борьбе против рака

	Откажитесь от курения
	Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ=ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2 Вес в норме от 18,5 до 25 ед.
	Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервированных и копченых продуктов.
	Не злоупотребляйте алкоголем
	Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии
	Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **<u>посещайте смотровые кабинеты</u>** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких

Десять шагов в борьбе против рака

	Откажитесь от курения
	Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ=ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2 Вес в норме от 18,5 до 25 ед.
	Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервированных и копченых продуктов.
	Не злоупотребляйте алкоголем
	Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии
	Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **<u>посещайте смотровые кабинеты</u>** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких

Десять шагов в борьбе против рака

	Откажитесь от курения
	Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ=ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2 Вес в норме от 18,5 до 25 ед.
	Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервированных и копченых продуктов.
	Не злоупотребляйте алкоголем
	Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии
	Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **<u>посещайте смотровые кабинеты</u>** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

	Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов
	Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).
	Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу
	Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу.

Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

	Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов
	Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).
	Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу
	Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу.

Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

	Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов
	Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).
	Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу
	Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу.

Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

	Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов
	Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).
	Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу
	Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу.

Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!