Десять шагов в борьбе против рака

Уважаемые родители (законные представители детей)!
Соблюдайте рекомендации по ведению здорового образа жизни и станьте примером для своих детей.
Берегите себя и будьте здоровы!

	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 посещайте смотровые кабинеты (для женщин – в возрасте старше 18 лет, для мужчин – старше 30 лет). Один раз в два года проходите флюорографию легких.
	Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400 гр 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!