



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

СТОП РАК

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

Ведите активный образ жизни. Следите за своим весом.

Следите за состоянием Вашей кожи.

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. Откажитесь от курения.

Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез.

Ежегодно проходите профилактические осмотры

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ РАКА

Изменение цвета, формы и размера родинок, появление незаживающих ранок, болезненных новообразований на коже, особенно с кровоточивостью

Ощущение дискомфорта в каком-либо органе: першение или сдавливание в горле, одышка, осиплость голоса, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза

Уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах.
Увеличение и уплотнение лимфатических узлов

Необъяснимые головные боли, стремительное ухудшение зрения, слуха или координации

Выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинное расстройство стула, запоры

Кровотечение из внутренних органов (кровь в моче, испражнениях), из носа

Необъяснимое и длительное повышение температуры, потливость

Потеря веса без изменения образа жизни

**СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!
Мы желаем Вам крепкого здоровья!**