



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

СТОПРАК

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.

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

Ежегодно проходите профилактические осмотры

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ РАКА

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

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

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

Необъяснимое и длительное повышение температуры, потливость

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

Необъяснимые головные боли, стремительное ухудшение зрения, слуха или координации

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

Потеря веса без изменения образа жизни

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!
Мы желаем Вам крепкого здоровья!