

**Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя и курение – факторы риска развития онкологических заболеваний.
В карточках о том, как сократить свои риски до минимума**

Самообследование – простая и эффективная процедура, являющаяся важным дополнением к полноценным диагностическим мероприятиям, которая может позволить обнаружить признаки заболевания и вовремя обратиться к врачу.

Обратитесь к специалисту, если вы заметили появление следующих симптомов:

Длительные боли любой локализации;

Необъяснимая потеря или набор веса;

Длительные подъемы температуры без признаков инфекции;

Увеличение лимфоузлов без температуры и признаков инфекции;

Изменения кожных покровов (изменения родинок, гиперпигментация, зуд, усиленный рост волос, незаживающие ранки);

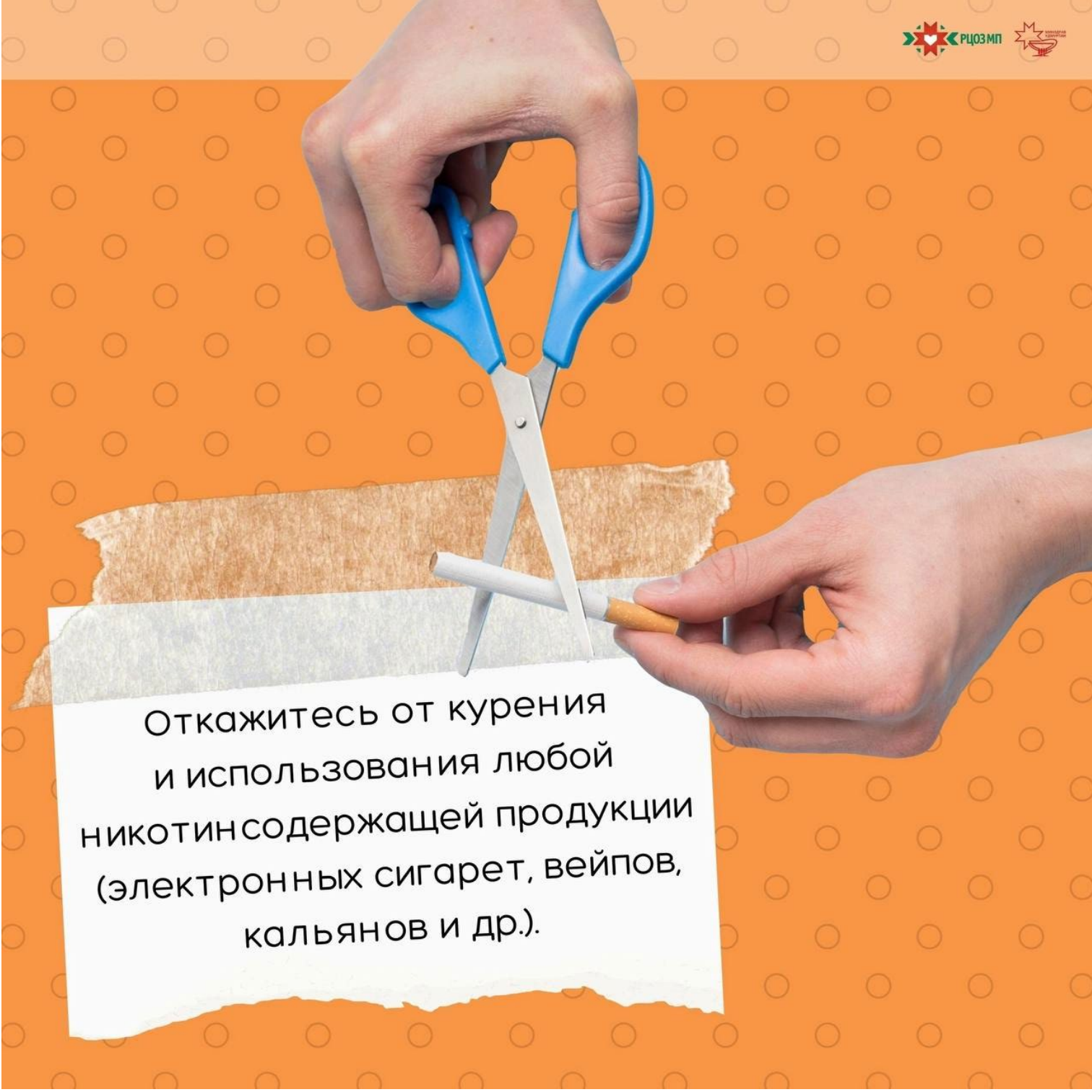
Изменения привычного стула и функции мочевого пузыря;

Нетипичные кровотечения (кашель с кровью, кровь в стуле и т.д.);

Уплотнения в различных частях тела;

Проблемы с пищеварением (тянущие боли, тошнота, потеря аппетита и т.д.);


Изменения молочной железы (утолщение, впадины, выделения и т.д.).



Откажитесь от курения
и использования любой
никотинсодержащей продукции
(электронных сигарет, вейпов,
кальянов и др.).



Не употребляйте алкоголь.
Помните, что безопасных
доз не существует.



Придерживайтесь здорового
питания. Откажитесь
от употребления
переработанного мяса,
жареных и копченых блюд.



Поддерживайте нормальный
вес тела.

Формула расчета ИМТ
(индекса массы тела):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Оптимальный ИМТ = 18,5-25 кг/м².

Не менее важен обхват талии.
Норма для женщин не более 80 см,
для мужчин - не более 94 см.

Соблюдайте питьевой режим.
1,5-2 литра жидкости в сутки
считается средней нормой,
которой стоит придерживаться
при отсутствии серьезных
заболеваний.



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

Загорайте правильно.
Избегайте прямых солнечных
лучей, берегите кожу
от ожогов, откажитесь
от солярия!

Лучшее время для загара:

- с 8:00 до 11:00
- После 16:00

Обязательно используйте
солнцезащитное средство
(UVA/UVB) с SPF не ниже 30
(чем выше фактор защиты - тем
лучше).



Не забывайте
про профилактические осмотры
и диспансеризацию!!!

При наличии хронических
заболеваний регулярно
посещайте врача
и не занимайтесь
самолечением.

