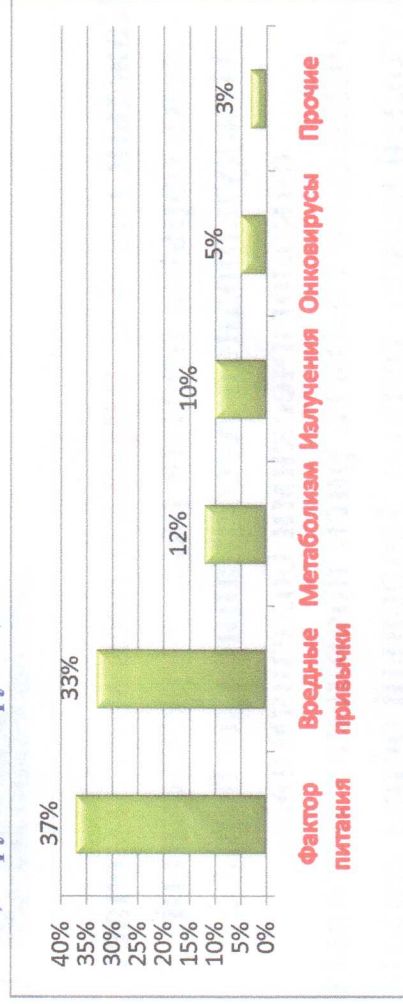


Под воздействием различных факторов:

- Экология
- Радиационный фон
- Неправильное питание
- Стрессы
- Вредные привычки
- Наследственность
- Снижение иммунитета
- Хронические инфекции



клетки начинают делиться бесконтрольно и становятся раковыми, они формируют опухоль, и могут проникать в другие органы и ткани, нарушая их функции.



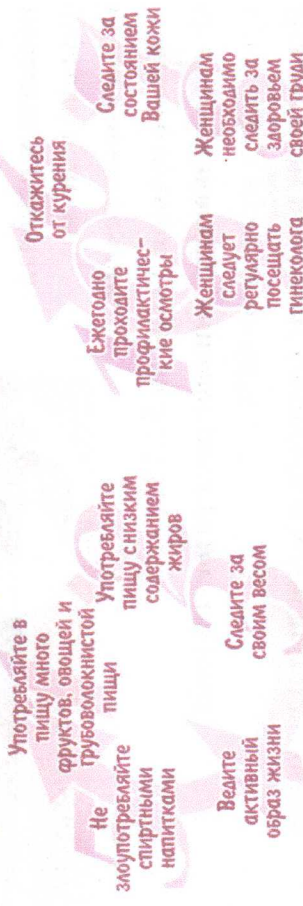
Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

Заболееваемость злокачественными опухолями непрерывно растет.

Ежегодно в мире регистрируется порядка **6 миллионов** новых случаев заболевания злокачественными опухолями. Наиболее часто поражаются предстательная железа и легкие у мужчин и молочная железа у женщин. **Смертность от онкологических заболеваний в мире занимает второе место, после заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:



Обращайтесь к врачу, если у Вас:

- Не проходящий кашель или охриплость, одышка, затруднение глотания.
- Боль в груди, потеря аппетита.
- Длительное повышение температуры тела
- Значительное снижение веса (по неочевидной причине)
- Безболезненные, увеличенные лимфоузлы
- Заметное не проходящее изменение стула (по неочевидной причине)



Диспансеризация

Найди время для своего здоровья!

Чем раньше болезнь выявлена, тем более вероятно, что ее можно вылечить успешно и без последствий.

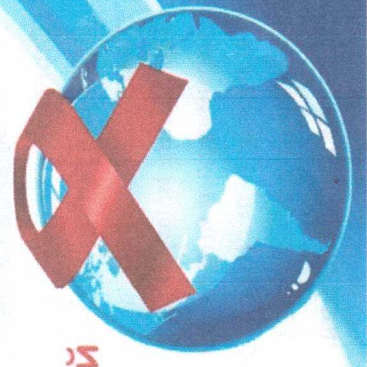
Более **30 %** случаев заболевания раком можно предотвратить, исключив основные факторы риска:

- Отказ от курения, снижает вероятность появления раковой опухоли в легких, губы, языка, печени, мочевого пузыря, груди на **52,1%**;
- Отказ от алкоголя, снижает риск развития рака простаты у мужчин на **60%**;
- Исключение в рационе сладостей и копченых продуктов, замена колбасы, сосисок и других мясопродуктов на обычное нежирное мясо, сокращает риск рака кишечника на **20%**;
- Исключение сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на **87%**.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

**4 февраля международный
день борьбы с раком!**



Каждый год 4 февраля весь мир отмечает день борьбы против рака, учрежденный «Международной Ассоциацией по борьбе с онкологическими болезнями».

Значительно снизить риск появления раковых опухолей может только Здоровый образ жизни.

Более **30 %** случаев

заболевания раком можно предотвратить, исключив основные факторы риска:

- Отказ от курения, снижает вероятность появления раковой опухоли в легких, губы, языка, печени, мочевого пузыря, груди на **52,1%**;
- Отказ от алкоголя, снижает риск развития рака простаты у мужчин на **60%**;
- Исключение в рационе сладостей и копченых продуктов, замена колбасы, сосисок и других мясопродуктов на обычное нежирное мясо, сокращает риск рака кишечника на **20%**;
- Исключение сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на **87%**.

Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний!

ПОМНИТЕ, что болезнь легче предупредить, чем лечить!!!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
—
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ.