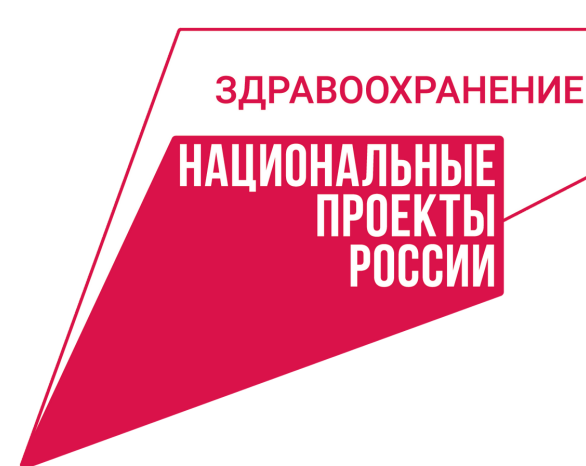


# ОНКОЛОГИЯ: КАК СНИЗИТЬ РИСКИ



## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПАГУБНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Бросьте курить.  
Максимально ограничьте  
потребление алкоголя или  
откажитесь от него совсем.



## ЗНАЙТЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст;
- курение;
- алкоголь;
- лишний вес;
- низкая физическая активность;
- ультрафиолетовое излучение;
- вирусы и бактерии (вирус папилломы человека и *Helicobacter pylori*);
- неправильное питание;
- наследственность;
- токсичные вещества (канцерогены);
- хронические заболевания.



## СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Индекс массы тела (ИМТ)-это вес (кг), деленный на квадрат роста (м). Ожирение:  $ИМТ \geq 30$ , избыточный вес:  $ИМТ \geq 25$

## БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ



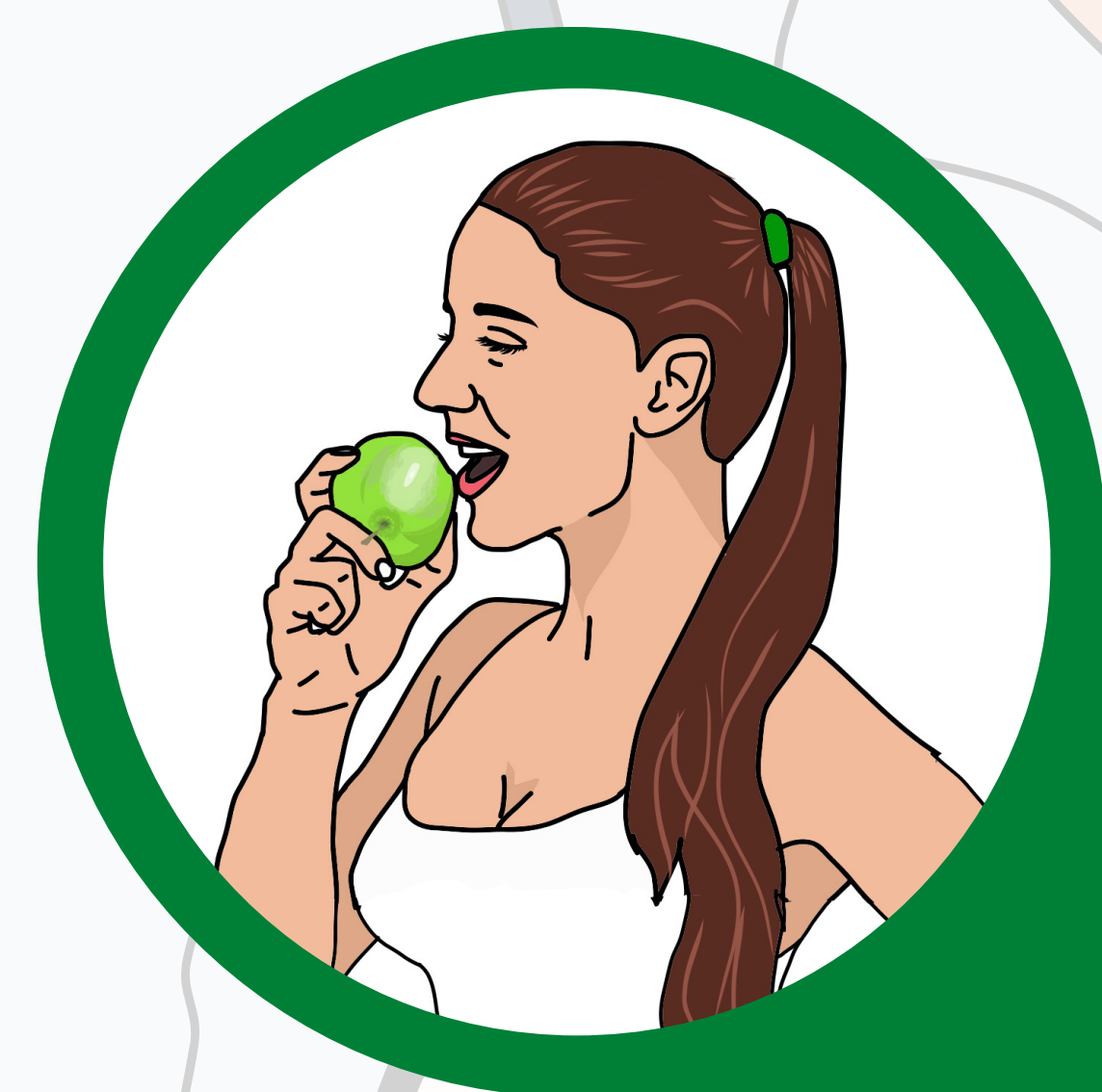
Бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание – не менее 30 минут в день 5 раз в неделю.



## ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью. Чем раньше выявлено онкологическое заболевание, тем выше шанс на успешное лечение

## ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО



Употребляйте в пищу много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, достаточное количество чистой воды. Исключите жареные и копченые блюда, продукты из переработанного мяса, а также напитки с высоким содержанием сахара.



## ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ ВНЕШНИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ

Защищайтесь от чрезмерного воздействия солнечных лучей. Следуйте правилам по охране и гигиене труда. Избегайте пассивного курения.

## РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА



Проходите диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры



**Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики г. Астрахань**



**Министерство  
здравоохранения  
Астраханской  
области**

SPF