

**4 февраля - Всемирный
борьбы против рака**

**Против рака мы сил
ТОЛЬКО ВСЕ ВМЕСТЕ**

10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

3. Следите за своим весом.



4. Ведите активный образ жизни.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками.



6. Откажитесь от курения.

7. Следите за здоровьем Вашей кожи.

8. Женщинам следует следить за состоянием молочных желез.

9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

10. Ежегодно проходить профилактические осмотры.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ

Непроходящий кашель или охриплость голоса; одышка; затруднение глотания

Значительное снижение веса (по неочевидной причине)

Боль в груди, потеря аппетита

Безболезненно увеличенные лимфатические узлы

Более подробно с материалом можно ознакомиться [ЗДЕСЬ...](#)