

СОВЕТЫ ОНКОЛОГА

Многие показатели здоровья населения могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если мы будем придерживаться более здорового образа жизни

1. Не курите; если же Вы курите – остановитесь. Если Вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.
2. Старайтесь избегать ожирения.
3. Будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.
4. Если Вы употребляете алкоголь, будь то пиво, вино или крепкие напитки, то мужчинам следует уменьшить количество до 2-х порций в день, а женщинам до 1 порции в день.
5. Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.
6. Строго следуйте правилам, направленным на предупреждение любого контакта с веществами, вызывающими рак.

Обратитесь к врачу, если Вы заметили:

- припухлость
- рану (язву), которая не заживает (включая полость рта)
- родимое пятно, которое изменило форму, размер или цвет
- поражение кожи, которое появилось и продолжает увеличиваться
- необъяснимое кровотечение

Обратитесь к врачу, если у Вас имеются такие длительно существующие симптомы, как:

- стойкий кашель
- стойкая охриплость голоса
- нарушение функции кишечника или мочевого пузыря
- необъяснимое похудание