

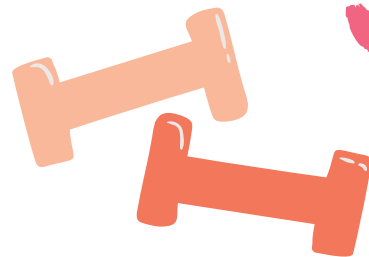
9 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



**СЛЕДИТЕ ЗА
СВОИМ ВЕСОМ**



**ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО**



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



НЕ КУРИТЕ



**ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ
ПЕРЕРАБОТАННОГО
МЯСА**



**ОГРАНИЧЬТЕ
АЛКОГОЛЬ**



**СЛЕДИТЕ ЗА
СОСТОЯНИЕМ
СВОЕЙ КОЖИ**



**РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
МЕДОСМОТРЫ**



**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ
ЕЖЕДНЕВНО**

Обратитесь к врачу незамедлительно, если вы заметили появление следующих симптомов

длительные боли
любой локализации

длительные подъемы
температуры без признаков
инфекции

необъяснимая потеря
или набор веса

непроходящий кашель

беспричинная усталость
и быстрая утомляемость

непроходящие синяки или
синяки без видимых причин

непроходящие ранки на
слизистых рта или языке

изменения кожных
покровов, зуд

изменения привычного
стула и функции мочевого
пузыря

сложности с глотанием

проблемы с пищеварением
(боли, тошнота, отрыжка)

изменения молочной
железы

увеличение
лимфатических узлов

уплотнения в любой
части тела

кровотечения из
внутренних органов

необычные выделения

Запишитесь на прием к своему терапевту
и сообщите об обнаруженных симптомах!

