

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



## Питайтесь правильно!

Одна из основных причин возникновения рака – неправильное питание. Откажитесь от жирного и жареного. Съедайте 500 грамм овощей и фруктов в день.



## Не курите!

30% новообразований возникают из-за курения. В том числе и пассивного.



## Избегайте прямых солнечных лучей.

Не загорайте с 11:00 до 15:00.



## Сохраняйте спокойствие!

Душевное неравновесие и стресс провоцируют рак.

## ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- появилась немотивированная слабость,
- необычные узлы,
- утолщения или уплотнения на коже или под кожей,
- необычные примеси в стуле,
- боль в области желудка, кишечника, пищевода, которая не проходит в течение нескольких суток;
- постоянный кашель,
- изменение цвета лица и формы родимого пятна.

(4942) 45-01-35  
г. Кострома, ул.Ленина, 151  
[cmp@lpu.dzo-kostroma.ru](mailto:cmp@lpu.dzo-kostroma.ru)  
[ok.ru/zdorovaya.kostroma/](http://ok.ru/zdorovaya.kostroma/)  
[vk.com/zdorovaya\\_kostroma](http://vk.com/zdorovaya_kostroma)



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

