

Сохраняйте бдительность и онконастороженность:

- Если у Вас есть наследственная предрасположенность к онкологическим заболеваниям, не пропускайте ежегодные профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
- Проверяйтесь на носительство *Helicobacter pylori*, эти бактерии могут провоцировать развитие рака желудка.
- Если вы часто контактируете с токсическими, химическими веществами (нитраты, нитриты, консерванты, красители, этиловый спирт). Попадая на кожу, слизистую оболочку желудка, они могут стать причиной появления опухолевидных клеток.
- Откажитесь от потребления копченых и вяленых продуктов. Они содержат большое количество солей азотистой или азотной кислоты.
- Употребляйте свежие продукты, богатые витаминами, микроэлементами (антираковыми свойствами обладают овощи семейства крестоцветных – брокколи, цветная капуста). Соблюдайте режим питания.
- Если у Вас ожирение, снижайте вес. Ожирение является фактором риска развития онкологии.
- Не курите. Составляющие табачного дыма содержат большое количество канцерогенов.
- Длительное лечение некоторыми медикаментозными средствами (нестероидные противовоспалительные и антибиотики, кортикостероиды) может привести к развитию язвы желудка и ее малигнизации.
- Не пребывайте длительное время под прямыми солнечными лучами.

Ответственное отношение к своему здоровью -
обязанность каждого гражданина!

Пройди ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
получи шанс сохранить здоровье за государственный счет!

Диагностику и лечение рака
необходимо проводить исключительно в медучреждениях
и в ГАУЗ АО «Амурский областной
онкологический диспансер»
регистрация: 8 (4162) 77-57-17



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

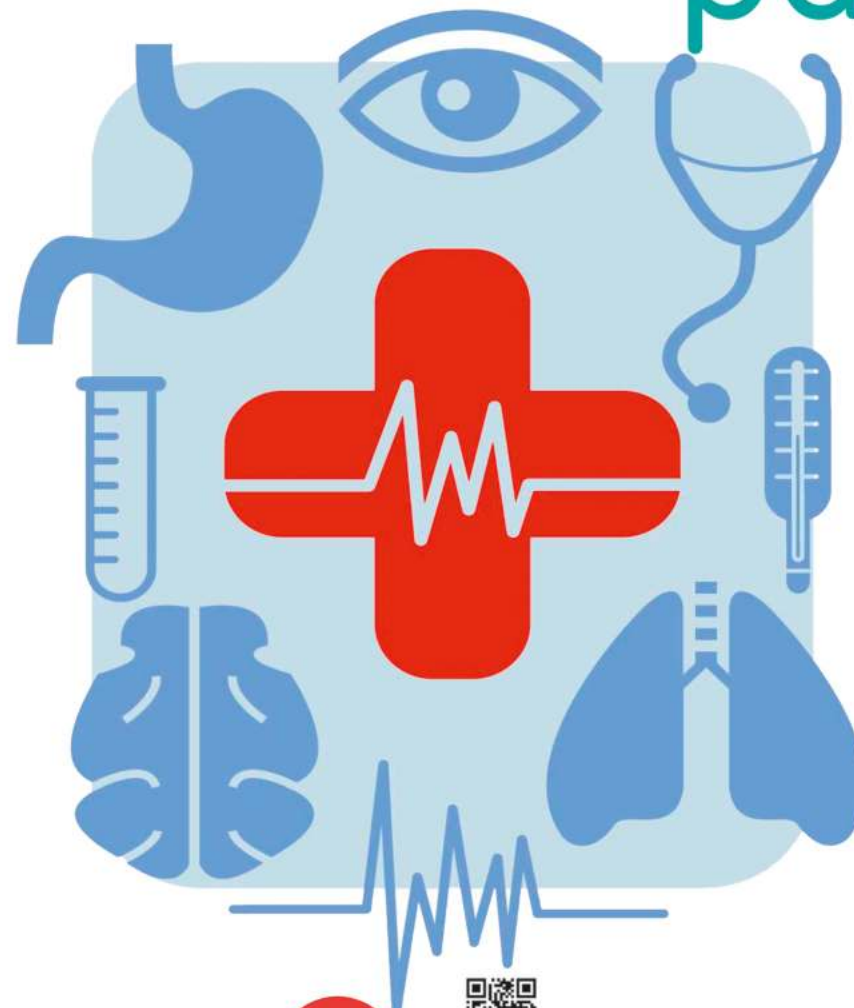


Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Не пропусти рак



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Благовещенск 2024