

## Шагните в сторону от рака

Меньше жирного, соленого, калорийного; полный отказ от вредных привычек; больше умеренной физической активности и внимательное отношение к своему организму.

### Возьмите за правило регулярное профилактическое обследование:

- 1 Легкие, желудок и кишечник – раз в год, другие внутренние органы (почки поджелудочную и щитовидную железы) – приблизительно так же, но с учетом показаний врача.
- 2 Кости и мягкие ткани – по мере болевых ощущений.
- 3 Головной мозг и печень – по показаниям врача.
- 4 Кожные покровы – регулярный осмотр. Обращайте внимание на появление кожных новообразований, изменение их цвета, формы и размера.

**Незамедлительно обратитесь к врачу, если у вас появилось кровотечение из внутренних органов, выделения из молочных желез или прямой кишки, необъяснимое и длительное повышение температуры, прощупывается уплотнение в любой части тела или другие признаки ухудшения самочувствия.**



Министерство здравоохранения  
Рязанской области



Материал разработан:  
ГБУ РО «Центр общественного здоровья,  
медицинской профилактики и информационных  
технологий».

# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**



# Сохраните молодость!

Крепкое здоровье, хорошее самочувствие и долголетие это прежде всего, личная ответственность каждого человека.

## Выполняйте эти нехитрые правила.

- 1 Больше двигайтесь. Необходимый минимум для взрослого человека – полчаса в день.
- 2 Питайтесь не менее пяти раз в день, в определенное время, а последний прием пищи сделайте не позднее, чем за три часа до сна.
- 3 Соблюдайте режим дня. Вставать, делать зарядку, принимать пищу и ложиться спать лучше всего в одно и тоже время.
- 4 Тренируйте память, решайте задачи на логику, разгадывайте кроссворды, больше читайте и пересказывайте.
- 5 Попробуйте дыхательную гимнастику, больше гуляйте и ищите лишний повод улыбнуться от души.
- 6 Боритесь с вредными привычками. С курением напрямую связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких, а алкоголь разрушает все системы и органы человека.

# Простая формула здорового сердца

**Главный двигатель нашего организма – сердце. Сбереечь его будет значительно проще, если:**



- 1 Придерживаться умеренной физической активности.
- 2 Взять за правило проверять сердце после каждого заболевания.
- 3 Учитывать, что запрещенных продуктов нет, но жирная, жаренная, соленая пища не должна попадать к вам на стол слишком часто.
- 4 Стараться сохранять спокойствие в любой ситуации. Избавляйтесь от обид – сердце их не любит!
- 5 Следить за уровнем артериального давления и холестерина.
- 6 Стараться не набирать избыточный вес – почти треть россиян страдают ожирением с последующим нарушением работы сердечно-сосудистой системы.

# Без сахарного диабета жить слаще

Заболевания эндокринной системы уверенно занимают второе место после сердечно-сосудистых. Между тем, гормональные нарушения становятся причиной других недугов, в том числе сахарного диабета.



## Визит к специалисту нельзя откладывать если:

- 1 Масса тела начала резко увеличиваться или, наоборот, уменьшаться.
- 2 Вас стали мучать частые головные боли.
- 3 Вы стали испытывать слабость и сонливость.
- 4 Вас постоянно сопровождает жажда.

**Помните, что диабет относится к болезням, которые иногда протекают без симптомов. В таких случаях эндокринолог может выявить его только при исследовании крови или мочи на содержание сахара.**