











## Десять шагов в борьбе против рака

	<p>Откажитесь от курения</p>
	<p>Не пере едайте и следите за своим весом (<math>ИМТ = \frac{ВЕС (кг)}{РОСТ (м)^2}</math>) Вес в норме от 18,5 до 25 ед.</p>
	<p>Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервиро-ванных и копченых продуктов.</p>
	<p>Не злоупотребляйте алкоголем</p>
	<p>Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии</p>
	<p>Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно <b>посещайте смотровые кабинеты</b> для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких.</p>

	<p>Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов</p>
	<p>Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).</p>
	<p>Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу</p>
	<p>Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу.</p>

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***