

# 12 способов снизить риск развития онкологических заболеваний:

- 1) не курите
- 2) избегайте пассивного курения
- 3) поддерживайте здоровую массу тела
- 4) ведите здоровый образ жизни
- 5) питайтесь правильно
- 6) ограничьте употребление алкоголя
- 7) избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей
- 8) следуйте правилам по охране и гигиене труда
- 9) примите меры по снижению высокого уровня радиации
- 10) по возможности кормите своего ребенка грудью
- 11) позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию
- 12) каждые полгода проходите обследование



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ  
КОНСУЛЬТАТИВНО  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

ГАУЗ ТО "Многопрофильный консультативно-диагностический центр"  
г.Тюмень, ул.Московский тракт, 121/7, телефон: 8(3452)35-00-51



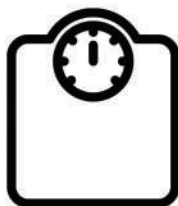
Территория  
здоровья

# ОНКОЛОГИЯ: ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

кровотечения из  
внутренних органов  
(кровь в моче,  
испражнениях, из  
носа)



потеря веса без  
изменения образа  
жизни



появление кожных  
новообразований  
(родинки, бородавки и  
пр.), особенно с  
кровоточивостью



необъяснимое и  
длительное  
повышение  
температуры



выделения из  
молочных желез и  
прямой кишки,  
беспричинное  
расстройство стула



резкое ухудшение  
самочувствия



необъяснимые  
головные боли,  
ухудшение слуха,  
зрения или  
координации



прощупываются  
уплотнения в любой  
части тела, особенно в  
молочных железах

