**ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ:**

**ПРОФИЛАКТИКА**

**РАКА**

**МОЗГА**

**мМмЫ МОЖЕМ!**

**Я МОГУ!**

* **ВОЗРАСТ**
* **ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР**
* **ОБЛУЧЕНИЕ РАДИАЦИОННОЕ**
* **ВЛИЯНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**
* **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
* **ТРАВМЫ ГОЛОВЫ**
* **ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ (мобильные телефоны, печи микроволновые)**
* **КУРЕНИЕ**
* **СТРЕССЫ**

**6. Женщинам необхо-димо следить за состоянием груди.**

1**. Употребляйте пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.**













**ПРОФИЛАКТИКА**

**РАКА**

**МОЗГА**

**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**

**Министерства Здравоохранения**

**Чеченской Республики**





* **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСЫПАЙТЕСЬ, ЗДОРОВЫЙ СОН СПОСОБСТВУЕТ ВОСТАНОВЛЕНИЮ МОЗГА**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КОКТЕЛЕЙ И БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КОФЕ**
* **ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТСТРАНИТЬСЯ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ПОМЕНЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ**
* **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБРАБОТАННЫЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**
* **ВВЕДИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**
* **ПОСТАРАЙТЕСЬ СВЕСТИ К МИНИМУМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГРОМКОЙ СВЯЗЬЮ**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ РАЗЛИЧНЫХ КОПЧЕННОСТЕЙ И КОЛБАС ИЛИ СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ ИХ УПОТРЕБЛЕНИЕ**

**ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЗГА**

* **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСЫПАЙТЕСЬ, ЗДОРОВЫЙ СОН СПОСОБСТВУЕТ ВОСТАНОВЛЕНИЮ МОЗГА**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КОКТЕЛЕЙ И БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КОФЕ**
* **ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТСТРАНИТЬСЯ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ПОМЕНЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ**
* **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБРАБОТАННЫЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**
* **ВВЕДИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**
* **ПОСТАРАЙТЕСЬ СВЕСТИ К МИНИМУМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГРОМКОЙ СВЯЗЬЮ**
* **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ РАЗЛИЧНЫХ КОПЧЕННОСТЕЙ И КОЛБАС ИЛИ СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ ИХ УПОТРЕБЛЕНИЕ**

**ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЗГА**



* **ВОЗРАСТ**
* **ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР**
* **ОБЛУЧЕНИЕ РАДИАЦИОННОЕ**
* **ВЛИЯНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**
* **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
* **ТРАВМЫ ГОЛОВЫ**
* **ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ (мобильные телефоны, печи микроволновые)**
* **КУРЕНИЕ**
* **СТРЕССЫ**

**ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ:**

**Профилактическое ежегодное прохождение флюорографии .**

**Центр общественного здоровья и**

**медицинской профилактики**

**Министерства Здравоохранения**

**Чеченской Республики**



**февраля**

**ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА**

**Непроходящий кашель или охриплость, одышка, затруднение глотания**

**Боль в груди, потеря аппетита**

**Длительное повышение температуры**

**Значительное снижение веса**

**( без причины)**

**Безболезненные, уве-личенные лимфоузлы**

**Заметное, не проходящее изменение ритма дефекации**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:**

**5. Следите за состоянием Вашей кожи.**

**10. Ежегодно прохо-дите профилактические** **осмотры.**

**4. Ведите активный образ жизни.**

**9. Не употребляйте спиртные напитки.**

**3. Следите за своим весом.**

8. **Откажитесь от курения.**

**2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.**

**7. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.**

**1**