

# Тебе уже 40?

## Будь внимателен к своему здоровью

Рак кишечника (колоректальный рак) очень коварен и долго остается незамеченным. Чаще заболеванием подвержены люди старше 40 лет

Симптомы рака  
кишечника



### Причины возникновения:

Наследственность

Вредные привычки

(злоупотребление алкоголем, курением)

Неправильное питание

(употребление большого количества мясных продуктов, недостаточное употребление овощей и фруктов)

Лишний вес

Низкая физическая

активность



[profilaktika.ru](http://profilaktika.ru)

[vseordke.ru](http://vseordke.ru)

Бесплатно. Доступно. В поликлинике

Для выявления заболеваний на ранних стадиях, вы можете пройти:



Диспансеризацию 1 раз в 3 года



Профилактический медицинский осмотр  
ежегодно, от 18 лет



Пройди диспансеризацию вовремя.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — профилактика онкологических заболеваний



Ограничьте употребление красного и переработанного мяса (копчености, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)



Ограничьте употребление жареной пищи и пищи, приготовленной на огне. Отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным или запеченым



Увеличьте употребление продуктов, богатых клетчаткой (крупы, пшеничные и овсяные отруби и т. д.)



Увеличьте употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и т. д.)



Увеличьте употребление фруктов и овощей — не менее 400 граммов ежедневно



Ограничьте употребление сладких газированных напитков и алкоголя. Пейте больше воды

profilaktica.ru



vseorake.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ