



Состоялось занятие Школы здоровья

Каждый четверг в отделении профилактики нашей поликлиники работает школа здоровья «Образ жизни и здоровье». Сегодняшнее занятие было посвящено неделе профилактики колоректального рака.

Специалисты рассказали пациентам о здоровом образе жизни, способствующем профилактике онкологических заболеваний прямой кишки. Подчеркнули, что если это заболевание диагностируется на поздних стадиях, то летальность в течение года может достигать 40%. Поэтому очень важно предпринимать все возможные меры для того, чтобы избежать этой опасной болезни.

Вот какие советы были даны нашими докторами:

1. Регулярно проходите профилактическое обследование на раковые заболевания. Особенно это важно для лиц старше 50-летнего возраста.
2. Если у вас есть лишний вес, постарайтесь снизить его до нормы. Избыточный вес увеличивает риск заболевания раком на 40%.
3. Больше двигайтесь! Полчаса физической активности каждый день поможет вам, как можно дольше оставаться в форме.
4. Перестаньте курить! Причиной возникновения трети всех раковых заболеваний является активное или пассивное курение.
5. Ешьте больше овощей и фруктов! Сократите долю животных жиров в вашем рационе.
6. Не злоупотребляйте алкогольными напитками!

Участники занятий получили памятки с информацией о симптомах, указывающих на развитие колоректального рака.

Приходите к нам на занятия школы здоровья!