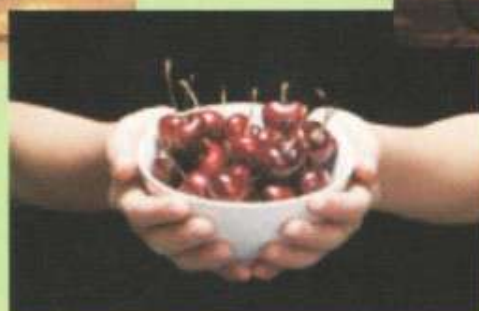


*Здоровый образ жизни –  
основа профилактики  
онкологических заболеваний!*



**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ –  
В НАШИХ РУКАХ!**



*Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".*

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Любой живой организм для жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в его состав вещества. С целью поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.



Физкультура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.



Ухоженность – это обязательное качество и непереносимое условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола или возраста. Состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкуче с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека, – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

Обиды и переживания по пустякам, объедание, ссоры с близкими, зависть к знакомым и коллегам, отдых на диване у телевизора, - естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своей жизненной вершины даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

**ВНИМАНИЕ!** Раннее выявление онкологических заболеваний является главным фактором снижения смертности от рака. Чем раньше диагностирован рак и проведено лечение, тем лучше для больного. Нельзя игнорировать появление подозрительных симптомов, наоборот, они должны служить явным предупреждением человеку о необходимости проконсультироваться у врача. Нельзя заниматься самолечением.

**Обратитесь к врачу, если Вы заметили:** припухлость, рану (язву), которая не заживает (включая полость рта), родимое пятно, которое изменило форму, размер или цвет, поражение кожи, которое появилось и продолжает увеличиваться, необъяснимое кровотечение.

**Обратитесь к врачу, если у Вас имеются такие длительно существующие симптомы, как:** стойкий кашель, стойкая охриплость голоса, нарушение функции кишечника или мочевого пузыря, необъяснимое похудание.

***Крепкого Вам здоровья!***