



ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ ОЧЕНЬ ВАЖНО:

- 1) САМОМУ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
- 2) ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
- 3) МНОГО ДВИГАТЬСЯ
- 4) ДОСТАТОЧНО ОТДЫХАТЬ
- 5) РЕГУЛЯРНО (НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД) ПРОВЕРЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
- 6) ПОНИМАТЬ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ РАЗНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
 - флюорография органов грудной клетки - для раннего выявления болезней легких, в том числе злокачественных опухолей;
 - анализ крови на определение уровня глюкозы (сахара) крови - для того, чтобы вовремя обнаружить сахарный диабет;
 - анализ крови на определение уровня холестерина - для того, чтобы вовремя начать борьбу с атеросклерозом;
 - посещать уролога нужно для того, чтобы не пропустить начинающееся заболевание - простатит, аденому или даже рак предстательной железы.
- 7) ЗНАТЬ, ЧТО МНОГИЕ СЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ В ДОСТАТОЧНО РАННЕМ ВОЗРАСТЕ.*
- 8) ПОМНИТЬ, ЧТО Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ И ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ЖИЛ ДОЛГО-ДОЛГО!

ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ ОЧЕНЬ ВАЖНО:

- 1) САМОМУ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
- 2) ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
- 3) МНОГО ДВИГАТЬСЯ
- 4) ДОСТАТОЧНО ОТДЫХАТЬ
- 5) РЕГУЛЯРНО (НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД) ПРОВЕРЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
- 6) ПОНИМАТЬ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ РАЗНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
 - флюорография органов грудной клетки - для раннего выявления болезней легких, в том числе злокачественных опухолей;
 - анализ крови на определение уровня глюкозы (сахара) крови - для того, чтобы вовремя обнаружить сахарный диабет;
 - анализ крови на определение уровня холестерина - для того, чтобы вовремя начать борьбу с атеросклерозом;
 - маммография - для раннего обнаружения злокачественных опухолей молочных желез;
 - посещать гинеколога нужно для того, чтобы не пропустить начинающееся заболевание - эрозию, фибромиому, злокачественную опухоль.
- 7) ЗНАТЬ, ЧТО МНОГИЕ СЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ В ДОСТАТОЧНО РАННЕМ ВОЗРАСТЕ!*
- 8) ПОМНИТЬ, ЧТО Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ И ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ЖИЛА ДОЛГО-ДОЛГО!

* Согласно статистике, за год в нашей области от инсультов умирают 499, от инфарктов - 177, от онкологических заболеваний - 1227 человек трудоспособного возраста (женщины - 16-55 лет, мужчины - 16-60 лет).

* Согласно статистике, за год в нашей области от инсультов умирают 499, от инфарктов - 177, от онкологических заболеваний - 1227 человек трудоспособного возраста (женщины - 16-55 лет, мужчины - 16-60 лет).