



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Превентивные меры против рака: ваш путь к здоровой жизни и защите от опасности!**

- **Здоровое питание**

Употребляйте больше фруктов, овощей и цельных зерен, ограничивайте обработанные продукты и красное мясо.

- **Поддержание здорового веса**

Избегайте избыточного веса и ожирения для снижения риска различных видов рака.

- **Отказ от курения и алкоголя**

- **Регулярная физическая активность**

Ходьба, езда на велосипеде, работа по дому и любая другая физическая активность.

- **Медицинские осмотры и скрининг**

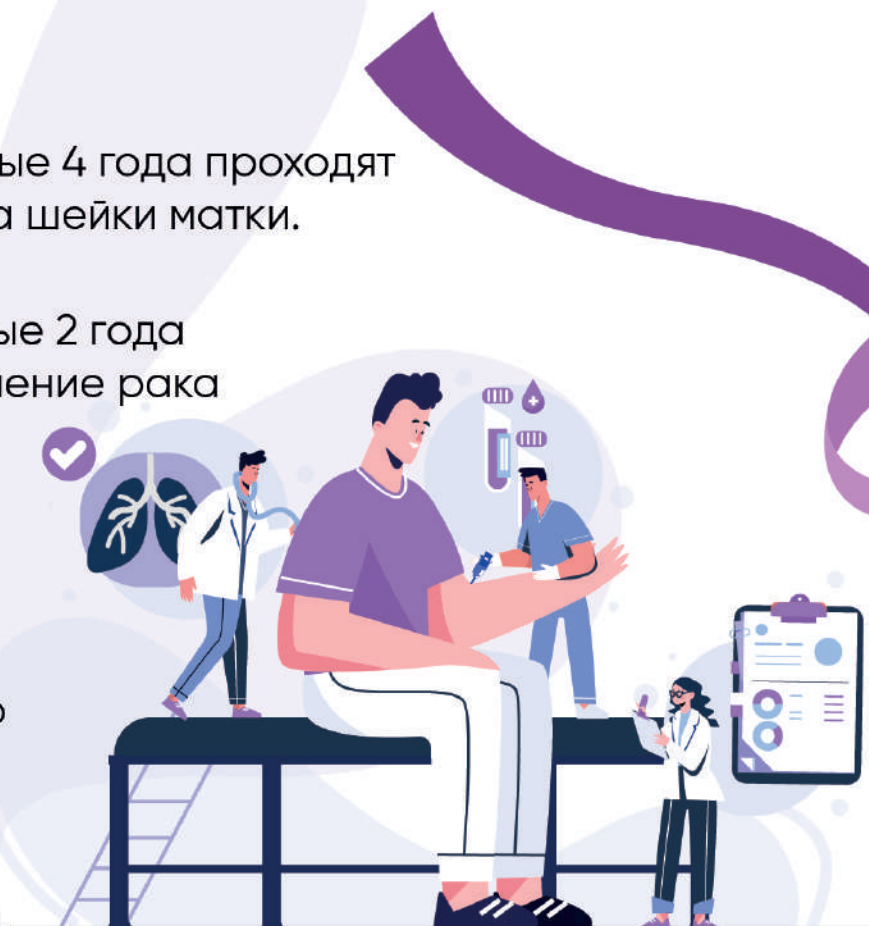
Проходите регулярные осмотры для раннего выявления рака.

## Онкоскрининг

- Женщины 30–70 лет каждые 4 года проходят скрининг на выявление рака шейки матки.

- Женщины 40–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление рака молочной железы.

- Мужчины и женщины 50–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление колоректального рака.





# ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ

**Қатерлі ісікке қарсы алдын алу шаралары: салауатты өмірге және қауіптен қорғауға жол!**

- **Дұрыс тамақтану**

Жемістерді, көкөністерді және дәнді дақылдарды көбірек тұтыныңыз, өңделген тағамдар мен қызыл етті шектеңіз.

- **Дұрыс салмақты ұстау**

Қатерлі ісіктің алуан түрлерінің қаупін азайту үшін артық салмақ пен семіздіктен аулақ болыңыз.

- **Темекі шегуден және алкогольден бас тарту**

- **Тұрақты дене белсенділігі**

Жаяу жүру, велосипед тебу, үй жұмысы және кез келген басқа физикалық белсенділік.

- **Медициналық қарап-тексеру және скрининг**

Қатерлі ісік ауруын ерте анықтау үшін жүйелі түрде қарап-тексеруден уақытылы өтіңіз.

## Онкоскрининг

- 30–70 жастағы әйелдер: әр 4 жыл сайын жатыр мойны обырының скрининг.

- 40–70 жастағы әйелдер: әр 2 жыл сайын сүт безі қатерлі ісігінің скринингі.

- 50–70 жастағы ерлер мен әйелдер: 2 жыл сайын колоректальды қатерлі ісік скринингі.

