

Рак лёгкого

На начальной стадии рак легких хорошо поддается лечению. Почти в 80 % случаев после операции наступает стойкая ремиссия, и человек излечивается.

Проблема в том, что на начальной стадии у злокачественных опухолей в легких нет никаких симптомов. Выявить их можно только при профилактическом обследовании. Также важно соблюдать и другие меры профилактики рака, в том числе влияя на факторы его риска и его причины.

Главным фактором риска рака легких является курение. По разным оценкам, с ним связано от 70 до 95 % случаев заболевания. Для курильщиков риск онкологии в 10 раз выше, чем для тех, кто не курит. Чем больше сигарет в день выкуривает человек, чем дольше он курит, тем больше для него опасность заболеть. Пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.

Факторы, связанные с профессиональной деятельностью, на втором месте по степени опасности. С ними ассоциируют от 4 до 20 % случаев болезни. При вдыхании асбеста, радона или продуктов его распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также некоторых других опасных химических веществ легочная ткань получает повреждения, которые со временем могут вызывать онкологию.

Рак легких также связывают с высоким уровнем загрязнения воздуха. Оно может повышать риск онкологии на 40 %.

Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания: ХОБЛ, пневмофиброз, хронический обструктивный бронхит и другие. Риск особенно высок, если из-за перенесенного заболевания в легочной ткани происходят рубцовые изменения.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика рака лёгкого



**Подарите себе радость
здоровой жизни!**

Первичная профилактика рака легких

1. Питание

Питание должно быть регулярным, сбалансированным.

Для профилактики онкологии нужно придерживаться следующих рекомендаций:

1. В рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов.
2. Вместе с пищей нужно получать как можно больше витамина С, Е, группы В.
3. Каждый день нужно есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах, овощах).
4. В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые, злаки.
5. Источником белка может быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо.
6. Нужно ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, соленого, острого, копченого.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы правильно выстроить рацион с учетом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получить рекомендации по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.

2. Образ жизни

Для профилактики онкологии легких нужно вести здоровый образ жизни, соблюдая следующие рекомендации:

1. Откажитесь от курения и алкоголя.
2. Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
3. Лечите инфекционные заболевания, не допускайте появления хронических инфекций или воспалений. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
4. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.
5. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.
6. Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.
7. Следите за качеством и продолжительностью сна — каждый день нужно спать не меньше 7-9 часов.