



Профилактика рака лёгких

Рак легких является одной из наиболее распространенных форм рака.

*Около **12 млн.** человек заболевают этим видом рака каждый год.*

*У большинства людей причиной рака легких является **курение.***

*Курение сигарет вызывает рак в **9 из 10** случаев.*

Первые признаки рака легких:

- наличие кашля;
- одышка;
- кашель с мокротой;
- мокрота с признаками крови;
- боль при дыхании или кашле;
- потеря аппетита;
- усталость;
- потеря веса.

Желающие бросить курить могут обратиться в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения в медицинских организациях округа или

в Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от курения
8-800-200-0-200 (по России звонок бесплатный)

При возникновении любого из перечисленных выше симптомов необходимо обратиться к терапевту. Врач направит вас на прохождение флюорографии, чтобы увидеть любые ненормальные отклонения в легких, и назначит стандартные анализы крови. Пациентам, страдающим «влажным» кашлем, назначается анализ мокроты на наличие раковых клеток. При подтверждении первичных симптомов назначается бронхоскопия – осмотр внутренней части дыхательных путей.

Наиболее важный аспект профилактики рака легких включает в себя отказ от табачных изделий. Никотиновая жвачка, никотиновые пластыри и разнообразные лекарственные средства могут помочь вам бросить курить. По последним рекомендациям не стоит в отказе от курения прибегать к помощи электронных сигарет.

Пассивное курение также вызывает рак легких. Люди, которые вдыхают табачный дым, подвергаются воздействию тех же вызывающих рак элементов, что и курильщики (хотя и в меньших количествах).

Стоит опасаться и канцерогенных веществ, которые включают асбест, радон, мышьяк, хром, никель, смолу и сажу. Вдыхание этих веществ может вызвать рак легких у никогда не куривших людей.

Исследования показывают, что диета, богатая фруктами и овощами, может помочь снизить риск развития рака легких, в то время как употребление алкоголя может увеличить риск болезни. Кроме того, люди, которые физически активны, имеют более низкий процент развития рака легких. Также исследования показывают, что соблюдение вегетарианской диеты может помочь в профилактике рака легких.

Понимание факторов риска возникновения болезни и сведение к минимуму тех, которые возможно контролировать, – первый шаг на пути к предотвращению рака легких.

