



## → Правило №2

## КОНТРОЛЬ ВЕСА

Ожирение в несколько раз увеличивает вероятность развития рака легкого. Из рациона следует исключить продукты с быстрыми углеводами – выпечку из пшеничной муки, сладости, газированные напитки, фастфуд и т.п. Откажитесь от жареной и жирной пищи – именно в такой еде содержится много канцерогенных веществ. В рационе должно быть больше продуктов, которые предотвращают рост раковых клеток – все виды капусты, томаты, цитрусовые плоды, ягоды, нежирные сорта морской рыбы.

## → Правило №3

### УМЕНЬШЕНИЕ КОНТАКТА С ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Асбест, нефтепродукты, пары тяжелых металлов, химикаты – сильные канцерогены. Людям, контактирующим с данными веществами, необходимо использовать индивидуальные защитные средства, маски и респираторы, которые помогут защитить органы дыхания. По возможности следует избегать пребывания в местах с неблагополучной экологической обстановкой – загрязненный воздух увеличивает риск развития рака легкого в 2 раза

## → Правило №4

### РЕГУЛЯРНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ПОМЕЩЕНИЯ

Без регулярного, тщательного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, которые попадают в легкие и вызывают различные воспалительные процессы, которые могут послужить пусковым механизмом для развития злокачественного новообразования.

## → Правило №5 БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в легких, что также может стать причиной рака. Для поддержания здоровья следует каждый день совершать по 30–40 минут пешие прогулки в умеренном темпе – это поможет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет, снизить уровень инсулина.

## → Правило №6 СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ

Любой хронический воспалительный процесс может стать причиной образования злокачественных опухолей.

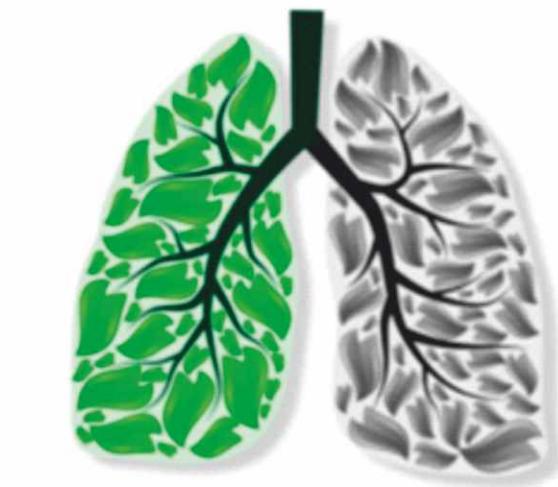
## → Правило №7 РЕГУЛЯРНЫЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ!

Не пренебрегайте профилактическими мероприятиями (диспансеризацией и профилактическим медицинским осмотром). Если у Вас имеются хронические заболевания – регулярно посещайте врача, соблюдайте лечебные рекомендации.

- ➡ СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА
- ➡ УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА
- ➡ ОТКАЗ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК



**ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ!**



# Профилактика РАКА легкого



**РАК ЛЕГКОГО** – собираетельное понятие, объединяющее различные по происхождению, гистологической структуре, клиническому течению и результатам лечения злокачественные эпителиальные опухоли. Развиваются они из покровного эпителия слизистой оболочки бронхов, бронхиальных слизистых желез бронхиол и легочных альвеол.

В соответствии с клинико-анатомической классификацией выделяют центральный рак легкого, который возникает в крупных бронхах, и периферический рак легкого, развивающийся из эпителия более мелких бронхов или локализующийся в паренхиме легкого.

Рак легкого – одно из наиболее часто встречающихся злокачественных новообразований в мире. Занимает первое место среди других злокачественных опухолей у мужчин в России, а по смертности – первое место среди мужчин и женщин как в России, так и в мире. В последние 20 лет наблюдается резкое увеличение заболеваемости раком легкого в мире.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЛЕГКОГО

- КУРЕНИЕ, КАК АКТИВНОЕ, ТАК И ПАССИВНОЕ** – у подавляющего большинства больных раком легкого (85-90%) развитие заболевания связано с курением,
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – при наличии рака легкого в семейном анамнезе вероятность развития такого заболевания у Вас может быть повышена,
- ОБЛУЧЕНИЕ** – проводимая ранее лучевая терапия по поводу других опухолей (рака или лимфомы молочной железы, рака головы, шеи или пищевода),

- ТАЖЕЛЫЕ ЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** – такие как туберкулез, хроническая обструктивная болезнь легких, фиброз легких,
- НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ** – производство асбеста, мышьяка, фенолов, ПВХ, радиация, радон, воздействие древесной пыли, сварочных газов, промышленных металлов, таких как бериллий и хром и т.д.,
- НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЯ** – загрязнение воздуха выхлопными газами, промышленными выбросами, угольным дымом, радоном.

## ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА**, повышение температуры тела, снижение массы тела.
  - КАШЕЛЬ** – у большинства больных сухой, временами надсадный, кашель может сопровождаться мокротой слизистого или слизистогнойного характера.
  - КРОВОХАРКАНЬЕ** – появление в мокроте прожилок алоей крови или диффузное окрашивание мокроты кровью.
  - ОДЫШКА** – выражена тем ярче, чем крупнее просвет пораженного бронха, больше размер периферической опухоли, т.е. степени сдавления анатомических структур средостения, особенно крупных венозных стволов, бронхов и трахеи.
  - БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ** – различной интенсивности на стороне поражения, при дыхании и кашле.
- Кроме того, при заболевании могут возникать: **боль в костях, боль в плече, отек в области шеи, мышечная слабость, охриплость голоса** (слабый, хриплый или напряженный голос), **стридор** (высокотональные хрипы из-за перекрытия дыхательных путей), **утомление (отек) пальцев рук и ног**.

Перечисленные симптомы не являются характерными только для рака легкого, могут появиться и при других заболеваниях – туберкулезе легких, болезнях сердца, хронических обструктивных заболеваниях легких, воспалительных плевритах, радикулитах. Ранние симптомы зачастую игнорируются, поскольку связываются с другими распространенными заболеваниями. У некоторых людей рак легкого протекает бессимптомно.

При возникновении любого из перечисленных симптомов, обратитесь к врачу. Врач направит Вас на необходимые исследования и консультации для уточнения диагноза заболевания. **ПОМНИТЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ РАК ЛЕГКОГО, ТЕМ ЛЕГЧЕ ЕГО ЛЕЧИТЬ!**

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЛЕГКОГО?

Профилактика рака легкого направлена на снижение негативного воздействия опасных факторов на здоровье, или их полное исключение.

- Правило №1** **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК** **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!**

Канцерогены, содержащиеся в табачном дыме, непосредственно воздействуют на ткань бронхов и легких, кроме того, разрушают защитные свойства реснитчатого эпителия бронхов. Активное и пассивное курение, алкоголизм, наркомания ослабляют защитные функции организма, что может привести к активному росту раковых клеток.