

МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА ЛЕГКИХ

- Отказ от курения и нахождения в помещении рядом с курильщиком.
- Систематическое прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров для своевременного выявления и диагностирования рака легкого и других заболеваний.
- Сбалансированное питание, употребление продуктов, содержащих природные антиоксиданты (фрукты, овощи, зелень), способствующих обезвреживанию и выведению канцерогенов. Ежедневно необходимо употреблять в пищу не менее 400-500 гр. фруктов и овощей.
- Отказ от чрезмерного употребления алкоголя.
- Для обеспечения нормального дыхания необходима умеренная двигательная активность: не менее 30 минут в течение 5 дней в неделю (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, танцы, занятия спортом, скандинавская ходьба и ходьба по лестнице и т.д.).
- Своевременное обращение к врачу при обнаружении признаков заболевания.
- Своевременное лечение хронических заболеваний дыхательных путей.

ПОМНИТЕ, ЧТО РАК, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ, ИЗЛЕЧИМ! ПОЭТОМУ ОТНОСИТЕСЬ БЕРЕЖНО К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И НЕ УПУСТИТЕ МОМЕНТ!



**ПОМНИТЕ,
ЧЕМ РАНЬШЕ БОЛЕЗНЬ
ВЫЯВЛЕНА, ТЕМ БОЛЕЕ
ВЕРОЯТНО, ЧТО ЕЁ
МОЖНО БУДЕТ УСПЕШНО
И
БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ
ВЫЛЕЧИТЬ!**

**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

Министерство здравоохранения
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С. Стечкина»

**РАК ЛЕГКОГО – САМОЕ
РАСПРОСТРАНЕННОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ
КУРИЛЬЩИКОВ!**



(памятка для населения)

Тула, 2022

В настоящее время рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больных к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. А ведь достижения современной медицины позволяют диагностировать и успешно лечить многие виды рака на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний.

Рост заболеваемости различными видами злокачественных новообразований специалисты связывают с увеличением продолжительности жизни, загрязнением окружающей среды, неблагоприятной наследственностью, но самое главное – неправильным поведением самого человека: его нерациональным питанием, низкой физической активностью, курением, злоупотреблением алкоголем, не своевременным посещением врача и проведением необходимых обследований.

В Тульской области ежегодно регистрируются около 6 тыс. случаев различных видов злокачественных новообразований. Всего по области за 10 месяцев т.г. выявлено 422 случая онкологии трахеи, бронхов, легких. Большое значение для своевременного выявления рака имеет диспансеризация и профилактические медосмотры. За 2021 год из 300 тыс. жителей региона, прошедших диспансеризацию, злокачественные новообразования

впервые были выявлены более, чем у 800 человек, в т.ч. 31 случай рака легкого.

Рак легкого – наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование.

Развивается из бронхов, бронхиол и легочных альвеол. Многолетними исследованиями установлено, что 90% случаев рака легких связаны с курением. В табачном дыме содержится более 4000 различных химических соединений, среди которых множество полициклических ароматических углеводородов, нитросодержащих веществ и ароматических аминов, являющихся сильными канцерогенами (способствующими преобразованию обычных клеток в раковые).

Поэтому главными в зоне высокого риска являются: курящие люди и люди, находящиеся рядом с курильщиками, а также лица длительно (более 30 лет) и интенсивно (1-2 пачки сигарет в день) курившие в прошлые годы. Помимо этого в зоне риска находятся люди, у близких родственников которых диагностирован рак легких; лица, страдающие хронической обструктивной болезнью легких; а также работающие на вредных производствах (контакт с асбестовой пылью, лаками, краской и другими вредными химическими веществами).

Как правило, начальная стадия рака

легкого бессимптомна.

Насторожить должны такие косвенные признаки, как слабость, апатия, пассивность, незначительное повышение температуры тела. Эти не проходящие симптомы должны заставить обратиться к врачу, ведь самое главное - не пропустить начальную стадию любого легочного заболевания, чтобы лечение было успешным.

При дальнейшем течении заболевания могут появиться и другие симптомы:

- не проходящий и усиливающийся кашель;
- боль в груди, которая усиливается при глубоком дыхании, кашле или смехе;
- охриплость голоса;
- потеря веса и аппетита;
- кашель с кровью или с мокротой цвета ржавчины;
- сбивчивое дыхание;
- чувство усталости или слабости;
- частые или длительные воспалительные заболевания легких;
- сильные боли и появление мокроты с кровью свидетельствуют о запущенности болезни.

Следует отметить, что при появлении вышеуказанных симптомов необходимо обратиться к врачу для своевременной постановки диагноза.