

Неделя профилактики рака легких



Неделя профилактики рака легких
(19.08. – 25.08.2024г.)

Среди злокачественных новообразований рак легких занимает лидирующие позиции в мире, как по распространенности, так и по смертности. Вот уже более 30 лет он остается главным «онкологическим киллером». Мужчины болеют в 6 раз чаще, чем женщины. За последние 20 лет общая заболеваемость выросла более чем в 2 раза, при этом среди мужчин на 51%, а среди женщин на 75%. Есть и обнадеживающая статистика — на начальной стадии рак легких хорошо поддается лечению. Почти в 80% случаев после операции наступает стойкая ремиссия, и человек излечивается.



Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.

Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.

Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.

Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.

Раковые клетки могут существовать в организме каждого человека, но пока иммунитет сильный, он подавляет их рост. Профилактика рака легких включает в себя простые мероприятия, которые зависят от ее вида.

Первичная профилактика рака легких — это общие рекомендации, которые ориентированы на устранение внешних негативных факторов. Их нужно соблюдать всем людям, чтобы снизить риск онкологии:

1. Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.
2. Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
3. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.
4. Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
5. Вовремя лечите инфекционные заболевания бронхолегочной системы, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
6. Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.
7. Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

Вторичная профилактика рака легких — это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.

Профилактика рака легких направлена на снижение негативного воздействия опасных факторов на здоровье или их полное исключение. Своевременная диагностика, укрепление защитных сил организма, отказ от пагубных привычек помогут избежать развития опасной патологии органов дыхания.

СИМПТОМЫ РАКА ЛЕГКИХ

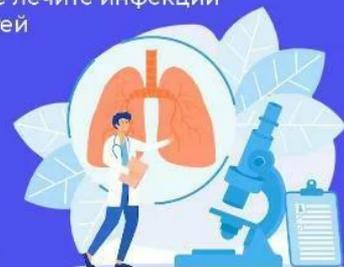
- 1) Ранние: лихорадка, потеря аппетита, необоснованная потеря веса и выраженная слабость.
- 2) Упорный кашель, одышка
- 3) Боли в грудной клетке
- 4) Кровохарканье



 Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

- Откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции
- Откажитесь от алкоголя
- Правильно питайтесь
- Ведите активный образ жизни
- Своевременное лечение инфекции дыхательных путей



 Служба
здоровья

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Ежегодно проходите флюорографию, рентгенографию или КТ (по показаниям) легких, по результатам которых можно выявить рак легких еще до появления первых симптомов заболевания.



 Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЕ ЛЁГКИЕ - ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!



 Служба
здоровья

Проверьте свое здоровье бесплатно по полису ОМС!

Запишитесь на ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ в рамках национального проекта «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ».

Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги», непосредственно в поликлинике по месту прикрепления.