

Профилактика рака легких



Рак легких – наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование, развивается из бронхов, бронхиол и легочных альвеол.

Рак легких находится на втором месте по распространенности и является лидером по смертности среди всех онкологических заболеваний. У мужчин занимает первое место среди других опухолей.

Факторы риска

Факторы риска развития рака легких можно разделить на две категории – внутренние и внешние.

К внутренним факторам относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легких, то у этого человека повышен риск развития рака легких. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легких (хронические обструктивные болезни легких, пневмофиброз и другие).

Все остальные факторы риска развития рака легкого – внешние.

На первом месте среди внешних факторов риска рака легких стоит курение (от 70 до 95 % случаев заболевания). Курение увеличивает риск развития рака легких более чем в 15 раз. Чем больше сигарет в день выкуривает человек, чем дольше стаж курения, тем больше для него опасность заболеть. Пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.

На втором месте - факторы, связанные с профессиональной деятельностью (от 4 до 20 % случаев болезни): вдыхание асбеста, радона или продуктов его распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также некоторых других опасных химических веществ.

На третьем месте - высокий уровень загрязнения воздуха (повышает риск онкологии на 4
Туберкулез легких, ВИЧ инфекция также увеличивают риск развития рака легких.

Симптомы рака легких

Начальная стадия почти бессимптомная, с течением болезни симптомы усиливаются, в поздних стадиях становятся наиболее выраженными:

- Одышка.
- Длительный изнурительный кашель с мокротой зеленоватого цвета или с кровью.
- Боль в груди, отдающая в шею, спину, плечи, которая усиливается при кашле.
- Кровохарканье с прожилками и сгустками.

Такие симптомы могут быть признаками и других заболеваний дыхательных путей (бронхита, пневмонии, туберкулеза), поэтому при подозрениях, надо обратиться к врачу и пройти обследование.

Насторожить должны косвенные признаки: резкая потеря веса, слабость, апатия, пассивность, повышение температуры. Главное не пропустить начальную стадию любого легочного заболевания, чтобы лечение было успешным. На начальной стадии рак легких хорошо поддается лечению.

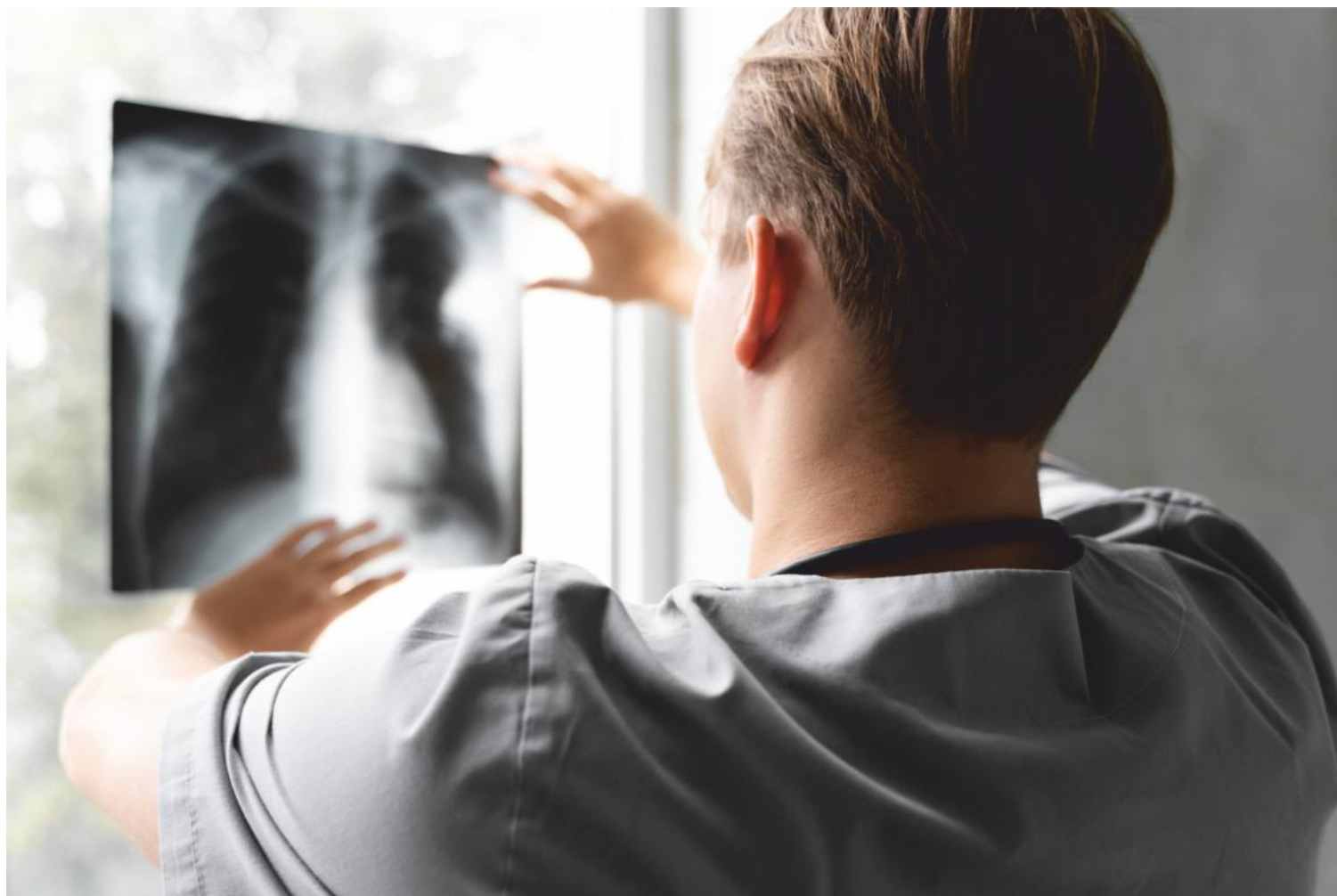


Первичная профилактика рака легких

Питание - должно быть регулярным, сбалансированным. Для профилактики онкологических заболеваний в рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов; витаминов С, Е и группы В; цельнозерновых круп, бобовых, злаков; белка (рыба, мясо птицы, нежирное мясо). Необходимо ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, соленого, острого, копченого.

Образ жизни. Для профилактики злокачественных новообразований легких нужно вести здоровый образ жизни:

- прежде всего отказаться от курения и пагубного употребления алкоголя;
- укреплять иммунитет;
- своевременно лечить инфекционные заболевания верхних дыхательных путей;
- соблюдать технику безопасности на рабочем месте (при наличии профессиональных факторов риска);
- соблюдать режим сна и бодрствования (продолжительность сна не менее 7–9 часов);
- быть физически активным;
- контролировать уровень стресса и психологических нагрузок.



Вторичная профилактика рака легких

Вторичная профилактика - это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. К профилактическим мероприятиям относятся профилактические медицинские осмотры, диспансеризация.

Если вы уже перенесли рак: Строго соблюдайте рекомендации лечащего врача по лечению и динамическому наблюдению: регулярно проходите профилактическое обследование, контролируйте общее состояние здоровья.

От онкологических заболеваний никто не застрахован. Любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Будьте здоровы!

Врач-методист

Т. П. Чельшкина

Для написания статьи использованы сайты:

<https://oncology-spb.ru/o-nas/stati/profilaktika-raka-legkikh;>

<https://www.trbzdrav.ru/article-reminder-cards/prevention-lung-cancer.php>