

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ЛЁГКИХ РАК





ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Рак легких также связывают с высоким **уровнем загрязнения воздуха.**

Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания:

ХОБЛ, пневмофиброз, хронический обструктивный бронхит и другие.



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Также фактором риска считается **семейный анамнез**. Для человека, у которого есть родственники, болевшие раком легких, риск онкологии повышается.





ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Главным фактором риска рака легких является **курение**. По разным оценкам, с ним связано от **70 до 95 %** случаев заболевания. Для курильщиков риск онкологии в 10 раз выше, чем для тех, кто не курит. Чем больше сигарет в день выкуривает человек, чем дольше он курит, тем больше для него опасность заболеть. Пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.





ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Факторы, связанные с **профессиональной деятельностью**, - на втором месте по степени опасности. При вдыхании асбеста, радона или продуктов его распада - винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также некоторых других опасных химических веществ - легочная ткань получает повреждения, которые со временем могут вызывать онкологию.





ПРОФИЛАКТИКА

(ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, РАБОТАЕТЕ НА ВРЕДНОМ
ПРОИЗВОДСТВЕ ИЛИ ИМЕЕТЕ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ)

- Ежегодно проходите **профилактическое обследование**, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких.
- **Проконсультируйтесь** с пульмонологом или онкологом, получите рекомендации, как снизить риск онкологии.





ПРОФИЛАКТИКА

(ЕСЛИ ВЫ НЕ В ГРУППЕ РИСКА)

- **Не начинайте курить**, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.
- **Если вы курите, постарайтесь бросить**. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
- **Укрепляйте иммунитет, вовремя лечите инфекционные заболевания**, старайтесь не допускать появления хронических болезней.
- Принимайте любые лекарства и витамины только **по назначению врача**.
- **Питайтесь правильно**, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

