



Рак легкого - одно из самых распространенных онкологических заболеваний в мире, лидирует оно и по смертности. Прогноз излечения пациента зависит от того, на какой стадии была выявлена онкопатология.

В группе риска находятся курильщики, работники с вредными условиями труда, больные туберкулезом легких.

Профилактика рака легкого

- Отказ от курения и нахождения в помещениях, где накурено (пассивное курение).
- Использование различных методов личной защиты (маски, респираторы) при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками, краской, вредными химическими веществами.
- Сбалансированное питание, употребление продуктов с природными антиоксидантами (фрукты, овощи, зелень).
- Регулярная вентиляция помещения. Без регулярного, тщательного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, они попадают в легкие и вызывают различные воспалительные процессы, которые могут послужить пусковым механизмом для развития злокачественного новообразования.
- Движение. Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в легких, что также может стать причиной рака. Для поддержания здоровья следует каждый день совершать пешие прогулки по 30-40 минут в умеренном темпе - это поможет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет, снизить уровень инсулина.
- Ежегодное обследование легких (флюорография, рентген, бронхоскопия).
- Лечение и контроль течения хронических заболеваний дыхательных путей.

Помните: рак, выявленный на ранних стадиях, излечим! Не упустите момент!