

Неделя профилактики рака легких

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 не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.

РАК ЛЕГКИХ

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ курение
- ✓ пассивное курение
- ✓ факторы окружающей среды и наследственность
- ✓ работа с химическими веществами
- ✓ радиоактивное облучение
- ✓ частые воспалительные заболевания легких

ПРОФИЛАКТИКА:

- ✓ ежегодная флюорография
- ✓ отказ от курения
- ✓ здоровый образ жизни
- ✓ снижение негативного воздействия окружающей среды, вредных химических веществ
- ✓ своевременное лечение воспалительных заболеваний

**РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЁГКИХ -
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**

- ✓ кашель, который усиливается или не проходит долгое время
- ✓ проблемы с дыханием, одышка
- ✓ хриплый голос
- ✓ кашель с мокротой
- ✓ мокрота с признаками крови
- ✓ постоянная боль в груди



**ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ?
ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОНОЛОГУ! НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMP.RU





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОГО ПРОГНОСТИКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



- ▶ Ученые НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина Минздрава России провели масштабное исследование, в ходе которого было доказано, что **у пациентов, бросивших курить уже после установления диагноза «рак легкого», достоверно лучше отдаленные результаты лечения.**
- ▶ Продолжительность жизни таких больных увеличивается в среднем на 2,5 – 3 года.
- ▶ Эффект отказа от курения после постановки онкологического диагноза оценивался на основании семи и более лет активного прослеживания больных.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ



ЦЕНТР ЭВИДЕНС-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Если вы не в группе риска:

- ❖ Не начинайте курить и старайтесь не находиться рядом с людьми которые курят.
- ❖ Укрепляйте иммунитет, вовремя лечите острые респираторные инфекции, старайтесь не допускать появления осложнений и хронических болезней лёгких.
- ❖ Регулярно проходите профилактический осмотр или диспансеризацию.
- ❖ Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и старайтесь уделять достаточно времени физической активности.



Если вы курите, работаете на вредном производстве или имеете хронические болезни органов дыхания:

- ❖ Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
- ❖ Ежегодно проходите профилактическое обследование на работе или в поликлинике по месту прикрепления, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких (если назначит врач).
- ❖ Проконсультируйтесь с пульмонологом или онкологом, получите рекомендации, как снизить риск онкологического заболевания.



Если вы уже перенесли рак:

- ❖ строго соблюдайте рекомендации лечащего врача;
- ❖ регулярно проходите профилактическое обследование;
- ❖ контролируйте общее состояние здоровья.



Основные причины и факторы риска развития рака легких



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

- ▶ Курение – от 70 до 95% случаев заболевания; Для курильщиков риск онкологического заболевания 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.



- ▶ Факторы, связанные с профессиональной деятельностью - от 4 до 20 % случаев болезни; 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 рак.



- ▶ Высокий уровень загрязнения воздуха
- ▶ Хронические заболевания органов дыхания: ХОБЛ, Бронхиты, пневмофиброз
- ▶ ВИЧ увеличивает риск рака легких в два раза.



- ▶ Для человека, у которого есть родственники, болевшие раком легких, риск онкологического заболевания повышается.