**Профилактика рака легких**



**Рак легкого** – наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование. Развивается из бронхов, бронхиол и легочных альвеол. У мужчин занимает первое место среди других опухолей.

В группе риска находятся:

-курильщики,

-работники с вредными условиями труда,

-больные туберкулезом легких.

Начальная стадия заболевания почти бессимптомная, с течением болезни жалобы усиливаются, а в поздних стадиях становятся нестерпимыми.

 **Симптомами злокачественного новообразования могут быть:**

 1. Одышка и приступообразный кашель, порой длительный, изнурительный.

2. Боль в груди, отдающая в шею, спину, плечи, которая усиливается при кашле.

3. Отделение мокроты с прожилками крови или даже сгустками.

4. Резкая потеря веса.

Насторожить должны косвенные признаки тяжелого заболевания: слабость, апатия, пассивность, повышение температуры до субфебрильных цифр.

Основу первичной профилактики рака легких составляют мероприятия, которые направлены на устранение внешних негативных факторов. Существуют специальные государственные программы, которые направлены на борьбу с загрязнением воздуха, улучшение условий труда на предприятиях с вредным производством.

Важное первичное профилактическое мероприятие – пропаганда здорового образа жизни, в частности борьба с курением, правильное питание и дозированная физическая активность.

**Несложные, но действенные способы профилактики рака легких:**

* Отказ от курения и нахождения в помещениях, где накурено.
* Использование различных методов индивидуальной 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).
* Регулярное проветривание помещений.
* Движение. 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 бронхо - легочной системы (флюорография, рентгенография, бронхоскопия).
* Лечить и держать под контролем хронические заболевания дыхательных путей.

**Помните! Рак, выявленный на ранних стадиях, излечим!**

**Не упустите момент!**

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна