

## Профилактика рака легкого

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.

### Симптомы рака легких

Начальная стадия почти бессимптомная, с течением болезни симптомы усиливаются, в поздних стадиях становятся нестерпимыми.

- Одышка и приступообразный кашель.
- 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.
- Резкая потеря веса.

Такие симптомы могут быть признаками

заболеваний дыхательных путей: бронхита, пневмонии, туберкулеза. Поэтому при подозрениях, надо обращаться к врачу, пройти обследование. Появление сильных болей и мокрота с кровью — признаки запущенности болезни.

Насторожить должны косвенные признаки: слабость, апатия, пассивность, повышение температуры. Главное не пропустить начальную стадию любого легочного заболевания, чтобы лечение было успешным.

### Алгоритм обследования

- Исследование функции внешнего дыхания (спирометрия).
- Рентгенография легких в двух проекциях.
- Компьютерная томография органов грудной клетки.
- Фибробронхоскопия.
- УЗИ органов брюшной области и забрюшинного пространства.
- Цитологическое исследование мокроты (3 раза).
- Определение опухолевых маркеров (SCC, РЭА).

### Профилактика рака легкого

Основу первичной профилактики составляют мероприятия, которые направлены на устранение внешних негативных факторов. Существуют специальные государственные программы, которые направлены на борьбу с загрязненным воздухом, улучшение условий труда на предприятиях вредного производства.

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

Вторичные профилактические мероприятия – клинические, направлены на проведение плановых медицинских обследований лиц различных возрастных категорий.

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

- Отказ от курения и нахождения в помещениях, где накурено.
- 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, которые 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 по 30–40 минут пешие прогулки в умеренном темпе – это поможет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет, снизить уровень инсулина.
- Ежегодное обследование легких (флюорография, рентген, бронхоскопия).
- Лечить и держать под контролем хронические заболевания дыхательных путей.



**Рак, выявленный на ранних стадиях, излечим! Не упустите момент!**