

Неделя профилактики рака легких

(03.11-09.11.2025г.)



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

Первичная профилактика рака легких.

Под первичной профилактикой понимают систему мер, направленных на предотвращение заболевания путем устранения причин его возникновения. Это общие рекомендации, которые нужно соблюдать всем людям, чтобы снизить риск онкологии. Первичная профилактика затрагивает организацию питания и образа жизни.

Питание.

Питание должно быть регулярным, сбалансированным. Для профилактики онкологии нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- В рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов.
- Вместе с пищей нужно получать как можно больше витамина С, Е, группы В.
- Каждый день нужно есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах, овощах).
- В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые, злаки.
- Источником белка может быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо.
- Нужно ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, соленого, острого, копченого.

Образ жизни

Для профилактики онкологии легких нужно вести здоровый образ жизни, соблюдая следующие рекомендации:

- Откажитесь от курения и алкоголя.

- Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
- Лечите инфекционные заболевания, не допускайте появления хронических инфекций или воспалений. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
- При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.
- Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.
- Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.
- Следите за качеством и продолжительностью сна — каждый день нужно спать не меньше 7–9 часов.

Вторичная профилактика — это меры, направленные на пресечение или ослабление уже возникшего в организме патологического процесса и предупреждение неблагоприятных заболеваний. Ее задача - остановить болезнь на ранней стадии.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний.