

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА ЛЕГКИХ



Если вы не в группе риска:

- Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.
- Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
- Укрепляйте иммунитет, вовремя лечите инфекционные заболевания, старайтесь не допускать появления хронических болезней.
- Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.
- Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

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

- Ежегодно проходите профилактическое обследование, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких.
- Проконсультируйтесь с пульмонологом или онкологом, получите рекомендации, как снизить риск онкологии.

Если вы уже перенесли рак:

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

Первичная профилактика рака легких

Первичная и вторичная профилактика рака легких — 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.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы правильно выстроить рацион с учетом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получить рекомендации по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.

Вторичная профилактика рака легких

Вторичная профилактика — это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.

Ежегодно проходить обследование необходимо:

- Тем, кто курит. Если человек выкуривает до 1 пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курительщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения.
- Людям старше 55 лет. Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.
- Работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких.
- Тем, кто долго живет в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют рентгенографию или компьютерную томографию легких.

В России все взрослые люди ежегодно должны делать флюорографию. Это исследование проверяет состояние легких, но оно не выявляет рак на ранней стадии. Поэтому тем, кто находится в группе риска, нужно проходить дополнительное обследование. Его можно спланировать, обратившись к пульмонологу или к онкологу.

Третичная профилактика рака легких

Это меры профилактики рецидива рака легких для тех, кто уже перенес это заболевание. Они нужны, чтобы снизить риск метастазирования, а также появления других форм онкологии.

Для профилактики рецидива нужно:

- исключить курение и употребление алкоголя;
- укреплять иммунитет;
- не допускать появления острых инфекций;
- строго соблюдать рекомендации лечащего врача в период реабилитации.

Все пациенты проходят регулярные профилактические обследования:

- осмотр;
- консультация врача;
- рентгенография легких;
- клинический и биохимический анализ крови.
- УЗИ, МРТ или КТ зоны операции.

График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания, от состояния здоровья пациента. В первые 1–2 года после операции посещать онколога нужно каждые 3–6 месяцев, затем ежегодно.

Если рак был выявлен на III или IV стадии, пациенту может быть назначена адъювантная терапия — «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами. Пока эта терапия не будет завершена, посещать онколога нужно будет регулярно.