

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ

## Основные причины и факторы риска развития рака легких



Причина многих онкологических заболеваний — мутации в ДНК. Где, когда и почему возникает поломка, ведущая к возникновению раковой опухоли, зависит от ряда причин.

**Главным фактором риска рака легких является курение.** По разным оценкам, с ним связано от 70 до 95% случаев заболевания. Для курильщиков риск онкологии в 10 раз выше, чем для тех, кто не курит. Риск развития РЛ у курящего человека зависит от числа ежедневно потребляемых сигарет, продолжительности самого акта курения, стажа курения. А риск смерти от РЛ у курящих мужчин на 22% (у

женщин на 12%) выше, чем у некурящих. Пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.

**Факторы, связанные с профессиональной деятельностью, на втором месте по степени опасности.** С ними ассоциируют 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 онкологию.

**Рак легких также связывают с высоким уровнем загрязнения воздуха.** Оно может повышать риск онкологии на 40%.

**Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания:** ХОБЛ, пневмофиброз и другие. Риск особенно высок, если из-за перенесенного заболевания в легочной ткани происходят рубцовые изменения.

### **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.

*На заметку*

*Известно более 100 различных форм рака. При этом 80% из них можно вылечить полностью, но при одном условии - болезнь важно диагностировать на ранней стадии.*