

Рак легкого - что же это такое и как его избежать?



Безусловный «лидер» по смертности среди онкозаболеваний - рак легких. На первый взгляд кажется, что раком легкого болеют мужчины пожилого возраста со стажем курения 50+ лет. В действительности же рак легкого сегодня молодеет: всё чаще врачи сталкиваются с случаями у молодого населения (40+) и наблюдают рост заболеваний среди женского населения.

Несмотря на распространённое мнение о причинно-следственных связях курения и развития рака легкого, четверть случаев - люди, которые никогда не курили. Именно поэтому так важно следить за своим здоровьем, проходить профилактические медосмотры и диспансеризацию, быть внимательным к своим близким и друзьям, находящимся в группе риска.

Даже если вам поставили диагноз «рак легкого» не стоит паниковать. Медицина не стоит на месте: каждый год появляются все новые методы лечения, которые обладают большей эффективностью, чем предыдущие. Современный уровень медицины дает шанс жить ещё долгие годы, и даже на полное исчезновение опухоли. При этом и качество жизни пациентов стало страдать значительно меньше.

Что же нужно делать, чтобы избежать развития этого заболеваний?

1. Откажитесь от курения и алкоголя.
2. Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
3. Не запускайте инфекционные заболевания, не занимайтесь самолечением и вовремя обращайтесь к врачу.
4. Соблюдайте технику безопасности на производстве, используйте средства защиты органов дыхания.
5. Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.



6. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.

7. Высыпайтесь. Ежедневная продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

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

Берегите себя и будьте здоровы!

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ МЗ КК
Звонарева Н.С.*