

Профилактика рака легких

В структуре онкологических болезней рак легких занимает одно из первых мест и по количеству заболевших, и по числу смертей. Специалисты подсчитали, что четвертая часть всех онкологических больных имеют именно рак легких.

30 процентов мужчин и 20 процентов женщин после тридцати лет имеют все шансы заболеть этим опасным недугом. В особую группу риска входят заядлые курильщики – 80 процентов заболевших постоянно курили на протяжении многих лет.

Рак легких чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Это связано как раз с тем, что именно представителей сильной половины человечества среди курящих все же намного больше.

Группы риска

Стоит сказать, что и среди пассивных курильщиков немало тех, кто попадает на больничную койку. Это связано с тем, что табачный дым является самым мощным загрязнителем и окружающей среды, и нашего организма. В его составе - около 3000 вредных канцерогенных веществ, опасных для человека. И это даже больше, чем их содержится в выбросах крупных промышленных предприятий.

Поэтому те, кто вынужден проживать или работать вместе с курящим человеком, должны особое внимание уделять своему здоровью и периодически проходить обследование в лечебном учреждении. Еще одна группа риска – люди, чья профессиональная деятельность предполагает особые условия труда, например, работу в запыленном асбестом помещении. Для того чтобы минимизировать риск возникновения недуга или же диагностировать заболевание на самых ранних стадиях его развития, важно особое уделить внимание профилактике рака легких.

Избавляемся от вредных привычек

Первое и самое главное условие снижения вероятности того, что у вас диагностируют рак легких – это полный отказ от вредных привычек или хотя бы уменьшение выкуренных сигарет до минимума. Если вы не по своей воле вынуждены находиться долгое время в одном помещении с курящим человеком, нужно чаще обычного проветривать помещение и делать влажную уборку. А также по возможности избегать общества людей, которые возле вас затягиваются сигаретой и мест, где сильно накурено.

Профессиональный фактор

Если вы по роду своей деятельности вынуждены постоянно контактировать с вредными химическими веществами, такими, например, как мышьяк, смола, асбест или никель, нужно обязательно пользоваться индивидуальными средствами защиты, избегать вдыхания паров канцерогенов, а также требовать от руководства создания максимально безопасных условий труда с

целью профилактики рака легких.

Нейтрализовать опасные вещества, уже попавшие в организм, помогает употребление большого количества фруктов и овощей с одновременным уменьшением потребления острой и жирной пищи. Снизить риск появления злокачественной опухоли в легких хорошо помогают и регулярные физические нагрузки.

Регулярное обследование.

В возрасте после сорока лет, особенно если в вашей семье кто-то уже болел раком легких или если вы входите в одну из групп риска, перечисленных выше, очень важно пройти полное медицинское профилактическое обследование по поводу онкологии. Оно включает в себя консультацию врача-онколога, анализ крови на онкомаркеры, УЗИ, МРТ легких, а также изучение специалистом легочной дыхательной функции. Учеными доказано, что проведение такого обследования уменьшает риск возникновения заболевания практически наполовину.

Если вы курили много лет, но уже отказались от этой пагубной привычки, вам все равно стоит с повышенным вниманием относиться к своему здоровью и контролировать все изменения в собственном организме. Особенно это касается хронических заболеваний бронхолегочной системы. Экологически чистая среда проживания, отказ от курения и внимательное отношение к своему здоровью – вот факторы, которые помогут существенно снизить риск заболеть раком легких