

- Уменьшите или полностью исключите потребление алкоголя.

Помните: безопасных доз алкоголя не существует!

- Ведите активный образ жизни: регулярные физические нагрузки – ходьба не менее 5 км в день 4-5 раз в неделю – снижают риск заболевания.



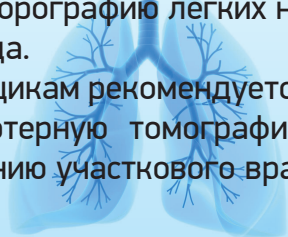
- Ежедневно употребляйте растительную пищу – свежие овощи, фрукты, зелень – не менее 400 гр. в день. Ограничьте потребление жареных, соленых и копченых продуктов. Следите за весом.

- Избегайте избыточного солнечного воздействия, исключите посещение соляриев.

- При работе, связанной с воздействием вредных факторов, используйте средства индивидуальной защиты.

- Регулярно проходите профилактические обследования: диспансеризацию 1 раз в 3 года и флюорографию легких не реже 1 раза в 2 года.

- Заядлым курильщикам рекомендуется проходить компьютерную томографию легких по назначению участкового врача-терапевта.



### Своевременно обращайтесь к врачу, если у Вас появились:

- беспричинная слабость, быстрая утомляемость
- длительная повышенная температура тела
- потеря веса
- необычные узлы или утолщения на коже или под кожей
- непроходящий кашель, особенно с кровохарканьем
- одышка
- боли в грудной клетке при дыхании и кашле

### Не занимайтесь самолечением! Не теряйте драгоценное время!

Только врач сможет выявить причину недомогания и вовремя назначить лечение.

**Помните:**  
**болезнь легче и дешевле предупредить, чем лечить!**

Министерство здравоохранения  
 Удмуртской Республики

### Чтобы не стореть от рака...



Памятка разработана БУЗ УР  
 «Республиканский центр медицинской профилактики  
 МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»  
 АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

В настоящее время точная причина возникновения рака у человека не установлена, но известны факторы риска развития злокачественных опухолей. Их раннее выявление и устранение, а также своевременное и правильное лечение хронических заболеваний позволяет в большинстве случаев избежать развития опухолей, в том числе и рака легкого.



## Основные факторы риска рака легких

**1 Курение** – самая распространенная причина развития многих онкологических заболеваний, в том числе и рака легких, приводящих к преждевременной смерти. В 9 из 10 случаев рак легких наблюдается у курильщиков. Вероятность развития рака повышается пропорционально количеству выкуриваемых сигарет и стажу курения.

Согласно статистике курение до 10 сигарет в день увеличивает риск развития рака легких в 5 раз. При выкуривании более 35 сигарет в сутки – уже в 40 раз.

С курением связано развитие не только рака легкого, но и рака ротовой полости, трахеи, гортани, пищевода, толстого кишечника, поджелудочной железы, почки, матки, молочной железы и других органов.

При курении трубки в 4 раза чаще встречается рак ротовой полости и пищевода, а при использовании сигар – рак губы и языка. Установлено, что при курении сигар продолжительность жизни сокращается на 12-17 лет.

Табачный дым содержит в себе более 4000 химических соединений. Вызвать рост раковой опухоли могут более 60 соединений, содержащихся в табаке и табачном дыме. В состав табачного дыма входят очень токсичные вещества: ацетон, аммиак, бензол, ацетальдегид, ДДТ, сероводород, метиловый спирт, цианистый водород, метан, окись углерода, мышьяк и многие другие. Эти вещества нарушают нормальное функционирование и деление клеток живого организма, вызывают их перерождение в раковые.

Некурящие лица, вынужденные дышать табачным дымом (пассивные курильщики), также подвержены риску развития онкологических заболеваний. Необходимо помнить, что 85% дыма от сигарет не видимо глазу. В семьях курильщиков частота развития рака выше в 1,5-2 раза, чем в некурящих семьях.



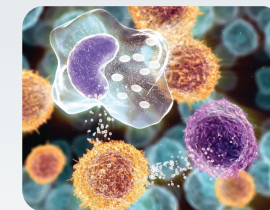
**2 Употребление алкоголя** увеличивает вероятность развития опухолей.

**3 Наличие онкологических заболеваний** в семье у кровных родственников.

**4 Пожилой возраст:** после 60 лет риск развития злокачественных новообразований увеличивается в несколько раз.

**5 Воздействие вредных факторов окружающей среды и условий производства:** радиоактивное облучение, вдыхание загрязненного воздуха в быту и на вредных производствах, профессиональный контакт с ядохимикатами и тяжелыми металлами.

Все эти факторы резко снижают функцию иммунной системы человека, что способствует снижению противораковой защиты организма, при этом здоровые клетки перерождаются в раковые и развивается опухоль.



## Как можно предупредить развитие рака легких?

- Откажитесь от курения, если Вы курите. Помогите сделать это своим родным и близким, которые курят. Если попытка бросить курить оказалась неудачной – не отчаивайтесь. Не у всех получается бросить курить с первого раза. Проанализируйте причину неудачи и повторите попытку. Никотиновая жвачка, никотиновые пластыри и ингаляторы могут помочь Вам бросить курить. Ваш верный помощник в отказе от курения – это Вы сами.



Чем сильнее желание отказаться от зависимости, тем выше шансы. Если не получается бросить курить самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам в Центры здоровья, кабинеты помощи при отказе от курения, Школы для желающих бросить курить (подробности на сайтах: [medprof18.ru](http://medprof18.ru) и [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)) или позвоните телефону горячей линии 8-800-200-0-200 (звонок бесплатный со всех телефонов).