|  |
| --- |
|  **«Профилактика рака легких»** |

|  |
| --- |
|  |
| **Рак легких –**является одной из наиболее распространенных форм рака.Около **12 млн.** человек заболевают этим видом рака каждый год.У большинства людей причиной рака легких является **курение.**Курение сигарет вызывает рак в **9 из 10**случаев.**Первые признаки рака легких:** - наличие кашля;http://gp4surgut.ru/images/stories/lung-cancer1.jpg - одышка - кашель с мокротой; - мокрота с признаками крови; - боль при дыхании или кашле; - потеря аппетита; - усталость; - потеря веса. При возникновении любого из перечисленных выше симптомов необходимо  обратиться к терапевту.Наиболее важный аспект профилактики рака легких  включает в себя отказ от потребления табачных изделий. Никотиновая жвачка, никотиновые пластыри и разнообразные лекарственные средства могут помочь Вам бросить курить. По последним рекомендациям не стоит в отказе от курения прибегать к помощи электронных сигарет. Пассивное курение также вызывает рак легких. Люди, которые вдыхают табачный дым, подвергаются воздействию тех же вызывающих рак элементов, что и  курильщик (хотя и в меньших количествах). Стоит опасаться и канцерогенных веществ, которые включают асбест, радон, мышьяк, хром, никель, смолу и сажу. Вдыхание этих веществ может вызвать рак легких у никогда не куривших людей.  **Исследования показывают, что диета, богатая фруктами и овощами,**  **может помочь снизить риск развития рака легких, в то время как**  **употребление алкоголя может увеличить риск болезни. Кроме того,** **люди, которые физически активны, имеют более низкий процент**  **развития рака легких. Необходимо раз в год проходить –флюорографию!** ***Понимание факторов риска возникновения болезни и сведение к*** ***минимуму тех, которые возможно контролировать, -***  ***первый шаг на пути к предотвращению рака легких.*** |

**Будьте здоровы!**