|  |
| --- |
| **«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!**