

# Неделя профилактики рака легких с 19 по 25 августа 2024 года



**Рак легких (РЛ) – это злокачественная опухоль, которая локализуется в легких.**

Коварство РЛ состоит в том, что ранние его формы не имеют характерных клинических проявлений (симптомов). Нередко больные длительно лечатся от других болезней у врачей не онкологов. Так как **первые/ранние симптомы РЛ** часто не связаны с дыхательной системой. К ним относятся:

- субфебрильная температура (в пределах 37-38),
- слабость и усталость сразу после пробуждения,
- кожный зуд с развитием дерматита и появлением наростов на

коже,

-слабость мышц и повышенная отечность,

-нарушение работы центральной нервной системы: головокружение (вплоть до обморока), нарушение координации движений или потеря чувствительности.

### **Основные причины и факторы риска развития рака легких.**

-Главным фактором риска рака легких является курение.

-Факторы, связанные с профессиональной деятельностью, на втором месте по степени опасности.

-Рак легких также связывают с высоким уровнем загрязнения воздуха. Оно может повышать риск онкологии на 40%.

-Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания: ХОБЛ, пневмофиброз и другие.

### **Виды профилактики рака легких.**

Первичная профилактика рака легких

1. Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.

2. Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.

3. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности..

4. Вовремя лечите инфекционные заболевания бронхо-легочной системы, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.

**Важную роль в первичной профилактике РЛ играет своевременное ежегодное прохождение флюорографического обследования и диспансеризации!!!**

**Вторичная профилактика рака легких – это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии.**

Ежегодно проходить обследование необходимо:

1. Тем, кто курит. Если человек выкуривает до 1 пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курильщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения.

2. Людям старше 55 лет. Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.

3. Работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких.

4. Тем, кто долго живет в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют рентгенографию или компьютерную томографию легких.

**Третичная профилактика РЛ** – это меры профилактики рецидива и прогрессирования рака легких для тех, кто уже перенес это заболевание.

График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания, от состояния здоровья пациента. В первые 1-2 года после операции посещать онколога нужно каждые 3-6 месяцев, затем ежегодно.

Если рак был выявлен на III или IV стадии, пациенту может быть назначена адъювантная терапия – «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами. Пока эта терапия не будет завершена, посещать онколога нужно будет регулярно.

Своевременная диагностика, укрепление защитных сил организма, отказ от пагубных привычек помогут избежать развития опасной патологии органов дыхания.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья