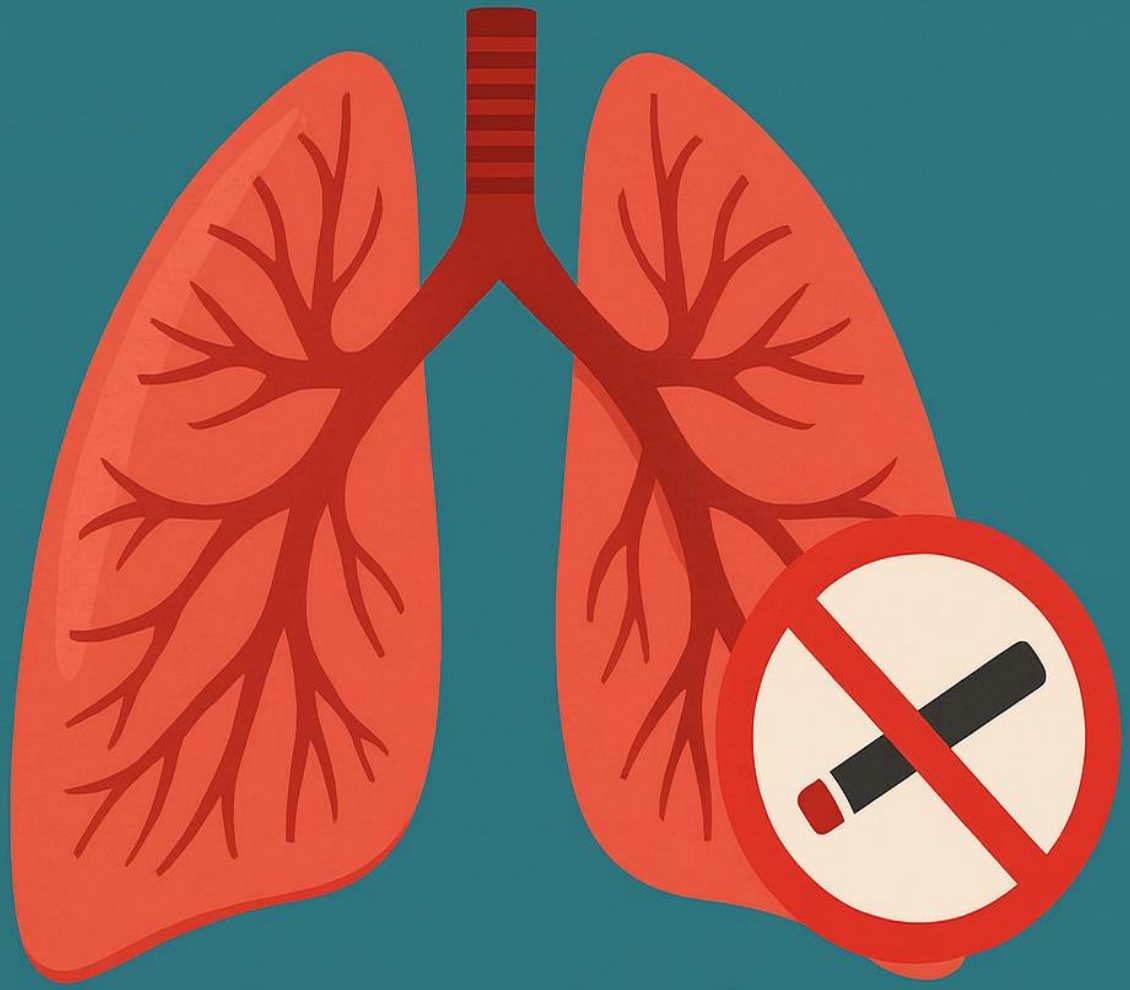
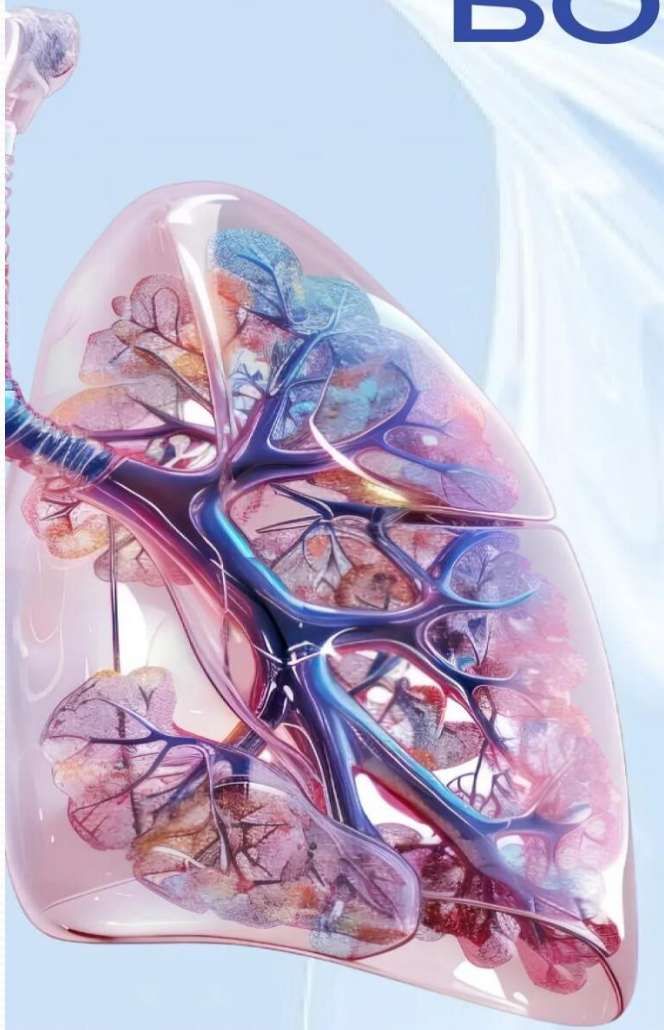
# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЁГКИХ



Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории **— внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез:** если кто-то из кровных родственников болел раком легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.



# СИМПТОМЫ НА БОЛЕЕ ПОЗДНИХ СТАДИЯХ



- ярко выраженная системная боль в грудной клетке ✓
- мучительный кашель, характеризующийся приступами и выделением мокроты с гноем и кровью ✓
- увеличение лимфоузлов, расположенных в надключичной области ✓

*Любой из описанных симптомов, а тем более комплекс из двух и более проявлений – повод для немедленного обращения к врачу.*

# СИМПТОМЫ РАКА ЛЕГКИХ:

Затрудненное дыхание, одышка

Быстрая утомляемость и беспричинная потеря веса

Беспричинная осиплость голоса



Беспричинный кашель

Свистящие звуки при дыхании

Болевые ощущения в грудной клетке

Кашель сухой или влажный, иногда с прожилками крови

# Рак легкого

## Каждая 5-я смерть
от онкологического заболевания в России

**10,1%**
составляет рак легкого от всех случаев злокачественных новообразований в России

**Основные причины возникновения заболевания**

**85–90%**
заболеваний вызваны курением сигарет, в том числе пассивным

**5%**
заболеваний вызваны загрязнением воздуха



## Каждые 10 минут
один человек умирает от рака легкого в России

**48,5%**
диагнозов ставится людям в возрасте младше 65 лет

**78,9%**
заболевших — мужчины

**Продолжительность жизни с момента постановки диагноза**

0 — 1 год: **49,6%** пациентов умирают в течение года после постановки диагноза

5 лет: **3–5%** пациентов выживают в течение 5 лет

**Диагностика**

**68,7%**
пациентов узнают о диагнозе на 3–4-й стадии заболевания

**40,8%**
пациентов имеют метастазы при постановке диагноза

на **14,6%**
за 10 лет выросла доля пациентов, у которых диагноз ставится на 4-й стадии

# ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

## ФАКТОРЫ РИСКА

- ☒ КУРЕНИЕ
- ☒ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ☒ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
- ☒ РАБОТА С ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ
- ☒ ЧАСТЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ



## ПРОФИЛАКТИКА

- ☑ ЕЖЕГОДНАЯ ФЛЮОРОГРАФИЯ
- ☑ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
- ☑ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ☑ СНИЖЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
- ☑ СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Заметили хотя бы один из нижеперечисленных признаков?**

**ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ ИЛИ ПУЛЬМОНОЛОГУ!**

# НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!

1. КАШЕЛЬ, КОТОРЫЙ УСИЛИВАЕТСЯ ИЛИ НЕ ПРОХОДИТ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ
2. ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ, ОДЫШКА
3. ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА



4. КРОВОХАРКАНЬЕ
5. ПОСТОЯННАЯ БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
6. ПОТЕРЯ ВЕСА, СЛАБОСТЬ

## РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЕГКИХ- ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ

# почему важно вовремя проходить диспансеризацию

Рак лёгкого на ранних стадиях протекает бессимптомно — большинство случаев выявляют, когда болезнь уже запущена и лечение менее эффективно.

Ранняя диагностика позволяет увеличить количество возможных методов лечения и значительно повысить шансы на выживание.

Скрининг на ранних стадиях может сократить смертность от рака лёгкого до 20% среди групп риска: курильщиков и людей старше 50 лет.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫЯВЛЯЕТ ФЛЮОРОГРАФИЯ ЛЕГКИХ:

- НОВООБРАЗОВАНИЯ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
- ДЕССИМИНИРОВАННАЯ ФОРМА ТУБЕРКУЛЕЗА
- ПНЕВМОСКЛЕРОЗ
- АБСЦЕССЫ, КИСТЫ



# ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи

Не злоупотребляйте спиртными напитками

Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Откажитесь от курения

Ежегодно проходите профилактические осмотры

Следите за состоянием Вашей кожи

Ведите активный образ жизни

Следите за своим весом

Женщинам следует регулярно посещать гинеколога

Женщинам необходимо следить за здоровьем своей груди

## Обращайтесь к врачу, если у Вас:

- НЕ ПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОХРИПЛОСТЬ; ОДЫШКА; ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ
- ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)
- БОЛЬ В ГРУДИ; ПОТЕРЯ АППЕТИТА
- БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ
- ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ

**Среди всех онкологических заболеваний рак легкого является самым распространенным и по смертности занимает лидирующее место.**

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ РАКА ЛЕГКОГО

### КУРЕНИЕ

Никотин, содержащийся в табаке, вызывает сильную физическую и психическую зависимость, оказывает токсическое действие на все органы и ткани, способствуя развитию хронических заболеваний легких и многих онкологических заболеваний: рака легкого, желудка, пищевода, гортани, глотки, полости рта, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, прямой кишки, шейки матки и др.

Помимо никотина в состав табачного дыма входит несколько сотен химических соединений, которые сами по себе также могут провоцировать развитие различных заболеваний, в том числе и рака легких. Самыми опасными являются бензол, ацетон, мышьяк, аммиак, свинец, ртуть, формальдегид и ацетальдегид.

Важно помнить, что безопасного курения не существует! Дым обычных сигарет, курительной трубки или кальяна и пар электронных сигарет одинаково токсичны для клеток бронхов и легких.

Притом, любой вид курения повышает риск возникновения рака не только у самих курящих, но и окружающих.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ — ТУБЕРКУЛЕЗ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, ЭМФИЗЕМА

При хроническом воспалении, которое характерно для данных болезней, происходит ускоренное разрастание и мутация клеток, что и способствует возникновению рака.

### ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Если близкие родственники болели раком легкого, риск возникновения данного заболевания увеличивается.



## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ТРУДА

Некоторые вещества, с которыми люди вынуждены контактировать в процессе работы или в месте проживания, способны спровоцировать злокачественное перерождение клеток легких. Это могут быть, например: асбестовая пыль, пары дизельного топлива, тяжелые металлы (мышьяк, свинец, ртуть, кадмий и др.), выбросы нефтеперерабатывающих, мусоросжигательных и химических заводов, мельчайшие частицы хлопка и льна.

В группе риска находятся работники предприятий металлургической, резиновой, деревообрабатывающей, текстильной промышленности и прочих «вредных производств», а также жители населенных пунктов, в которых производственный сектор граничит с жилыми районами и представляет угрозу для экологии.

## ПРИЗНАКИ РАКА ЛЕГКОГО

**Распознать опухоль довольно сложно — на ранних стадиях болезнь никак себя не проявляет.**

Проявлениями рака легкого могут быть:

- кашель – беспричинный, особенно сухой и надсадный;
- присутствие крови в мокроте;
- одышка при нагрузке, которая раньше хорошо переносилась;
- боль в грудной клетке различной интенсивности, не связанная с нагрузкой;
- также могут быть и общие симптомы – слабость, утомляемость, снижение аппетита.

**При обнаружении у себя одного или нескольких признаков, особенно, при наличии факторов риска, следует незамедлительно обратиться к врачу.**

Чтобы активировать Windows, пере