

A graphic featuring a pair of stylized lungs in shades of blue, with a blue ribbon tied in a loop to the left. The entire graphic is framed by a large, thick blue arc. The background is white with light blue wavy lines at the top and bottom.

с 3 по 9 ноября

**Неделя профилактики
рака легких**

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

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 или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые автоматически переводят человека в группу риска



ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

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 или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые автоматически переводят человека в группу риска



СИМПТОМЫ РАКА ЛЕГКИХ:

**Затрудненное дыхание,
одышка**

**Беспричинная
осиплость голоса**

**Свистящие звуки
при дыхании**

**Кашель сухой или
влажный, иногда с
прожилками крови**

**Быстрая утомляемость и
беспричинная потеря веса**



**Беспричинный
кашель**

**Болевые ощущения
в грудной клетке**

Что такое рак лёгкого

- наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование, одна из наиболее значимых проблем онкологии.

Чаще болеют мужчины и городские жители.

За последние 20 лет наблюдается резкое увеличение заболеваемости среди населения в мире.

Доказано, что заболеваемость раком легкого более чем в 20 раз выше у длительно и часто курящих, чем у некурящих совсем. В группе риска также находятся лица с хроническими воспалительными процессами в лёгких (ХОБЛ).

В основе патологии лежит злокачественное перерождение клеток эпителия лёгочной ткани, которое приводит к нарушению важной функции организма - дыхания.

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!

КАШЕЛЬ, КОТОРЫЙ УСИЛИВАЕТСЯ
ИЛИ НЕ ПРОХОДИТ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ 1

ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ,
ОДЫШКА 2

ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА 3



4 КРОВОХАРКАНИЕ

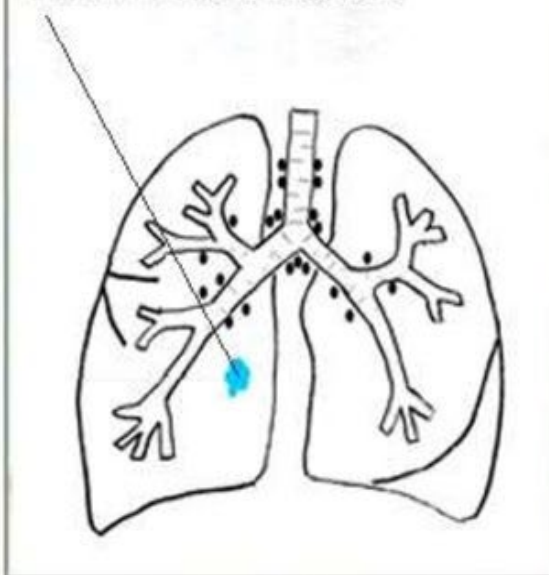
5 ПОСТОЯННАЯ БОЛЬ В ГРУДНОЙ
КЛЕТКЕ

6 ПОТЕРЯ ВЕСА, СЛАБОСТЬ

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

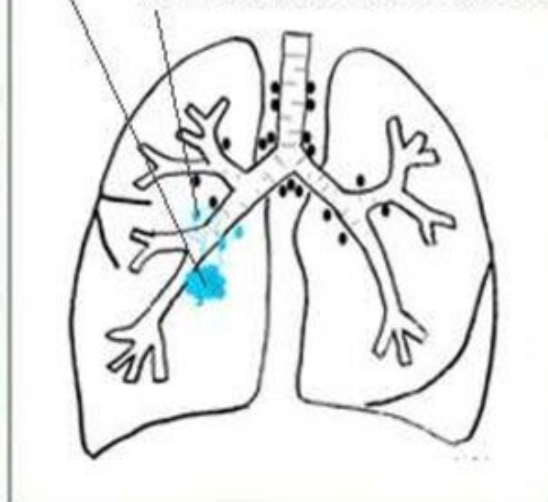
1 СТАДИЯ

ПЕРВИЧНАЯ ОПУХОЛЬ



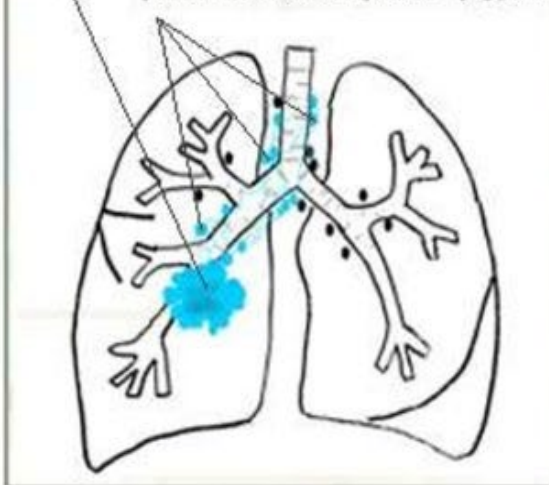
2 СТАДИЯ

ПЕРВИЧНАЯ ОПУХОЛЬ
ПОРАЖЕННЫЕ
ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ



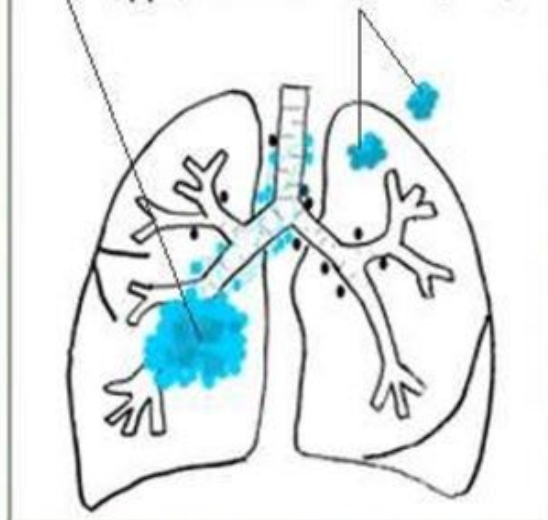
3 СТАДИЯ

ПЕРВИЧНАЯ ОПУХОЛЬ
ПОРАЖЕННЫЕ
ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ

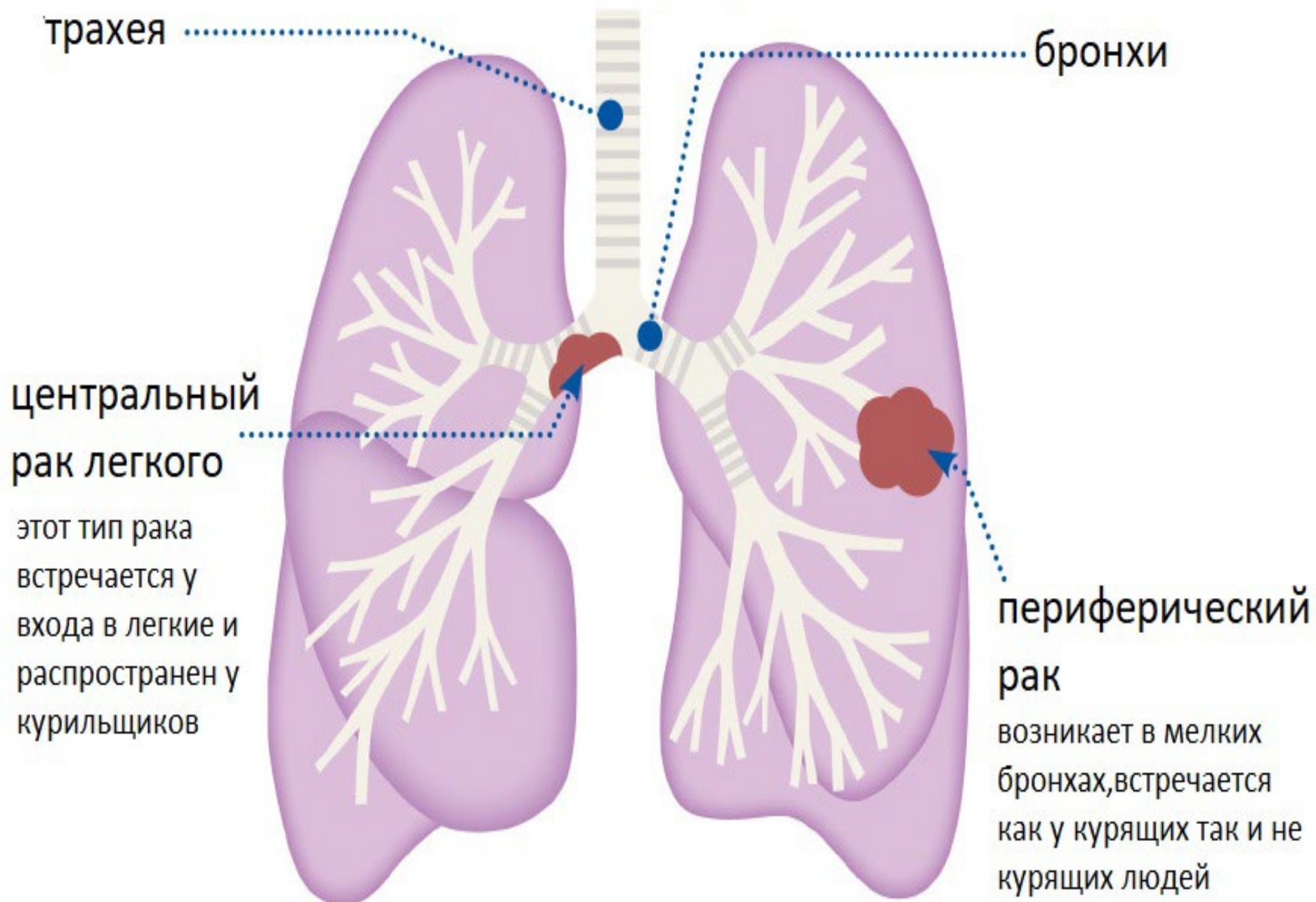


4 СТАДИЯ

ПЕРВИЧНАЯ ОПУХОЛЬ
УДАЛЕННЫЕ МЕТАСТАЗЫ



Различные локализации рака легкого



Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

Зеленый чай
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

2

Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

3

Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

4

Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

5

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники
от онкологии

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

10

Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

9

Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

8

Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

7

Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

6

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

Кашель, который усиливается
или не проходит долгое время
Проблемы с дыханием, одышка
Хриплый голос

1
2
3



4
5
6

Кашель с мокротой
Мокрота с признаками крови
Постоянная боль в груди

Заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков?

ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОНОЛОГУ!

НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ!

ФАКТОРЫ РИСКА

- Курение
- Пассивное курение
- Наследственность
- Работа с химическими веществами
- Радиоактивное облучение
- Частые воспалительные заболевания легких



ПРОФИЛАКТИКА

- Ежегодная флюорография
- Отказ от курения
- Здоровый образ жизни
- Снижение негативного воздействия окружающей среды, вредных химических веществ
- Своевременное лечение воспалительных заболеваний

**РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЁГКИХ —
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**