

## ГЛАВНЫЕ ЭТАПЫ НА ПУТИ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАКА ЛЁГКОГО

- **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ** и нахождения в помещениях, где накурено.
- Использование различных **методов личной защиты** (маски, респираторы) при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками, краской, вредными химическими веществами. Следуйте правилам по охране и гигиене труда
- **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**, употребление продуктов с природными антиоксидантами (фрукты, овощи, зелень).
- **ПРОВЕТРИВАНИЕ** жилых помещений и вентиляция производственных. Применение индивидуальных средств защиты при работе на задымлённых и ли загазованных предприятиях.
- **ДВИЖЕНИЕ.** Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в лёгких. Что может стать причиной рака. Для поддержания здоровья следует каждый день совершать по 30-40 минут пеших прогулок в умеренном темпе — это поможет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет.
- **ПРИВИВАЙТЕСЬ!** Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьёзных инфекций.
- **Ежегодное обследование лёгких (ФЛЮОРОГРАФИЯ)**, обязательное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации.
- Лечить и держать **под контролем хронические заболевания.**

## ГЛАВНОЕ В БОРЬБЕ С РАКОМ — ЭТО ПРОФИЛАКТИКА

**Устранение внешних негативных факторов** — основа первичной профилактики.

Борьба с загрязнённым воздухом, улучшение условий труда на предприятиях вредного производства — залог успеха сохранения здоровья трудоспособного населения.

**Здоровый образ жизни** — важный аспект первичной профилактики!

Вторичные профилактические мероприятия — клинические, направлены на проведение плановых медицинских обследований лиц различных возрастных категорий.

**РАК,**  
выявленный  
НА РАННИХ СТАДИЯХ,  
**ИЗЛЕЧИМ!**



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. [www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

ГБУЗ АО «АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## РАК ЛЁГКОГО ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ



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

# РАК ЛЁГКИХ

Злокачественное новообразование, которое развивается из желёз и слизистой оболочки бронхов. Наиболее распространённое злокачественное образование в мире, а также наиболее частая причина летальных исходов среди онкологических патологий, характеризуется достаточно скрытым течением и ранним появлением метастазов.

Уровень заболеваемости раком лёгких зависит от зоны проживания, степени индустриализации, климатических и производственных условий, пола, возраста, генетической предрасположенности и других факторов.

Согласно статистике, эта онкология поражает мужчин в восемь раз чаще, чем женщин, причём было отмечено, что чем старше возраст, тем гораздо выше уровень заболеваемости. Основная группа заболевших — длительно курящие мужчины в возрасте от 50 до 80 лет.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ЛЁГКОГО

- Курение, в том числе и пассивное. Потребление другой никотиносодержащей продукции: электронных сигарет, вейпов.
- Контакт с канцерогенными веществами.
- Наследственная предрасположенность.
- Возрастная категория старше 50 лет.
- Влияние вредных производственных факторов.
- Радиоактивное облучение.
- Наличие хронических заболеваний органов дыхания и эндокринных патологий.
- Рубцовые изменения в легких.
- Вирусные инфекции.
- Загрязнение атмосферы.

# КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ РАКА ЛЁГКОГО

- Слабость и быстрая утомляемость.
- «Беспричинное» снижение веса.
- Одышка.
- Кашель с мокротой или без, долго не проходящий, часто кровохарканье.
- Снижение аппетита, потеря веса.
- Боль в груди или тяжесть в грудной клетке.
- Осиплость голоса.
- Боль в плече и онемение пальцев.
- Повышение температуры тела.

*При появлении вышеуказанных симптомов обязательно обратитесь к врачу и пройдите обследование.*



**ВАЖНО!** Раковые клетки делятся очень быстро, распространяя опухоль по всему организму и разрушая другие органы. Поэтому важным моментом является своевременная диагностика заболевания. Чем раньше выявлен рак лёгкого и начато его лечение — тем выше шанс на продление срока жизни больного.

**НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ!**

# ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЁГКОГО

**До 60%** онкологических поражений лёгких выявляются во время прохождения ежегодной флюорографии, входящей в перечень диспансеризации\* взрослого населения.

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Право гражданина, с его письменного информированного согласия, пройти программу бесплатного обследования в поликлинике по месту прикрепления при наличии полиса ОМС.

**КОМПЛЕКСНОЕ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, направленное на выявление онкологических и хронических заболеваний, факторов риска их дальнейшего развития.

**От 18 лет до 39 лет**

— бесплатное прохождение **один раз в 3 года**

**От 40 лет**

— бесплатное прохождение **1 раз в год**

## ПРОХОДИТ В 2 ЭТАПА

**I этап** — анкетирование, лабораторные и инструментальные методы (в том числе флюорография), на основании которых терапевт определит риск развития заболевания и группу здоровья.

**II этап** — при отклонении в результатах осмотра первого этапа проводятся дополнительные обследования для установления окончательного диагноза (при подозрении на злокачественное новообразование лёгкого — рентгенография или компьютерная томография лёгких), углублённое профилактическое консультирование.

**РЕАЛИЗУЙ СВОЁ ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ,**

**ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**

\* Приказ МЗ РФ «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения» от 27.04.2021 г. № 404н, в редакции от 01.02.2022 г. № 44н.