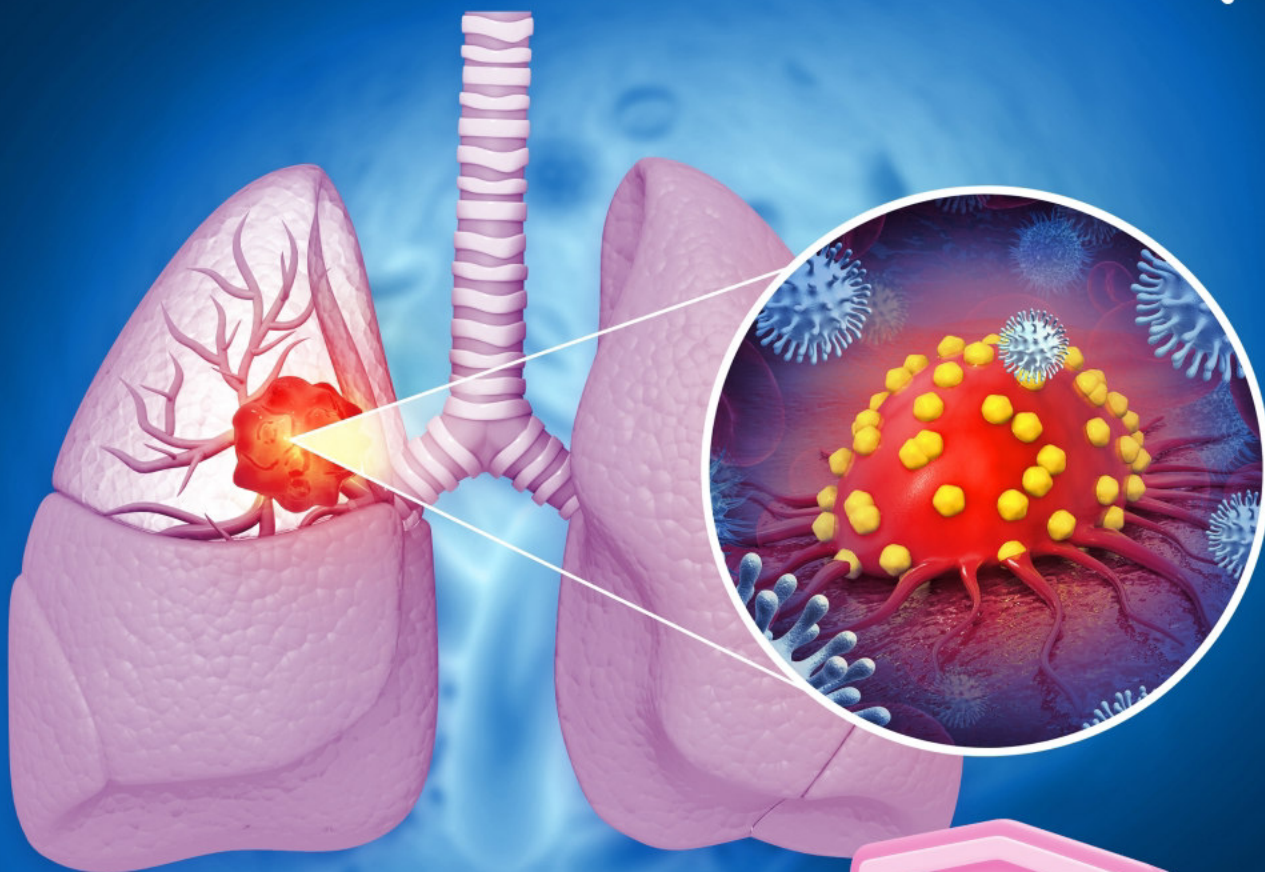


объясняемрф



**Как защититься
от рака лёгкого**



Кто в зоне риска



От **70** до **95%** случаев заболевания связано с курением, в том числе с пассивным: в сигаретном дыме более 7 тыс. веществ, около 70 из них — канцерогены.

От **4** до **20 %** — с работой на вредном производстве: в асбестовой промышленности, при контакте с древесиной и радиоактивными частицами.

Также среди факторов риска: наследственность, ВИЧ-инфекция и другие заболевания иммунной системы.

Тревожные симптомы



Общие:

- слабость
- потливость
- снижение аппетита и веса



Характерные для рака лёгкого:

- боли в грудной клетке
- кашель
- одышка



На ранних стадиях болезнь может не проявляться. Именно поэтому так важно проходить профилактические осмотры: часто рак обнаруживают неожиданно, при обследовании по другому заболеванию.

Как предотвратить болезнь



Чтобы избежать рака лёгкого:

- откажитесь от курения
- регулярно проходите диспансеризацию
- сбалансированно питайтесь
- ведите активный образ жизни
- на вредном производстве соблюдайте технику безопасности



Что будет, если бросить курить:



- **через сутки** угарный газ уйдёт из организма. Лёгкие начнут очищаться
- **через три месяца** станет легче дышать, исчезнет кашель
- **через 15–20 лет** риск болезней лёгких будет таким, словно вы никогда не курили

Сильно повреждённые лёгкие уже не восстановить, но чем раньше вы откажетесь от сигарет, тем выше шанс избежать тяжёлых последствий.

