

Кашель без болезни? А так ли ты здоров?

Именно профилактика является наиболее эффективным способом снижения риска рака легких. Каких правил следует придерживаться?

- Избавление от пагубных привычек: активное и пассивное курение, алкоголизм, наркомания ослабляют защитные функции организма, что может привести к активному росту раковых клеток.
- Контроль веса: ожирение в несколько раз увеличивает вероятность развития рака легких. Из рациона следует исключить продукты с быстрыми углеводами – выпечку из пшеничной муки, сладости, газированные напитки, фастфуд...
- Уменьшение контакта с вредными веществами: асбест, нефтепродукты, пары тяжелых металлов, химикаты – сильные канцерогены. Людям, контактирующим с данными веществами, необходимо использовать индивидуальные защитные средства.
- Больше двигаться: сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в легких, что также может стать причиной рака. Для поддержания здоровья следует каждый день совершать по 30–40 минут пешие прогулки в умеренном темпе.
- Своевременное лечение заболеваний легких: любой хронический воспалительный процесс может стать причиной образования злокачественных опухолей.