

Онколог назвал главную причину рака лёгкого

Курение – главная причина рака лёгкого, считает заведующий торакальным отделением Свердловского областного онкологического диспансера Максим Руденко.

Рак лёгких занимает первое место среди всех злокачественных опухолей у мужчин в России.

Какие первые признаки должны насторожить?

Кашель с мокротой, потеря веса, постоянная усталость, возникновение одышки или необъяснимо длительной температуры, боль в грудной клетке. При появлении этих признаков необходимо сразу же обратиться к врачу.

Что помогает обнаружить заболевание вовремя?

Ежегодно проходить:
Флюорографию.

Как защитить себя от рака лёгкого?

Не курить! Только через 15 лет полного отказа от табака полностью снижается риск развития рака лёгких.

Трёх месяцев достаточно для улучшения кровообращения и функции лёгких. Если человек продержался без курения год, риск возникновения ишемической болезни сердца снижается вдвое; если пять лет - риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящих людей.

Будете вести здоровый образ жизни, правильно питаться, следить за массой тела, больше двигаться – всё это неизбежно повлияет на профилактику онкологических заболеваний.