



РАК



ЛЕГКИХ

Рак легкого: что нужно знать

Рак легкого – различные по происхождению, гистологической структуре, клиническому течению и результатам лечения злокачественные эпителиальные опухоли из покровного эпителия слизистой оболочки бронхов, слизистых желез бронхиол и легочных альвеол. Рак легкого наиболее распространенное в мире злокачественное новообразование.

Факторы риска:

- **Курение.** Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте. Курение вызывает 85 % случаев смерти от рака легкого, 50-70 % смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости, 30-40 % — от рака мочевого пузыря и почек. Помните, что рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.
- **Профессиональные вредности** (асбест, мышьяк, хром, никель, радон и продукты его распада, каменноугольные смолы).
- **Загрязнение атмосферного воздуха канцерогенными веществами.**

Основные симптомы:

- **Первичные симптомы:** длительный, непроходящий кашель;

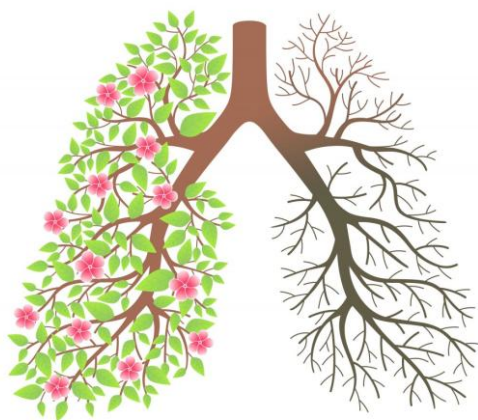
боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе; боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века); кровохаркание (мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета); одышка.

- **Вторичные симптомы**, развивающиеся в результате осложнений воспалительной природы либо регионарным или отдаленным метастазированием, вовлечения соседних органов: лихорадка без явной причины; часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии); появление хрипов в легких; потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения; боль в костях; увеличение лимфатических узлов; желтое окрашивание кожи и глазного яблока.
- **Общие симптомы**: слабость, утомляемость, потеря веса, снижение аппетита.

При обнаружении этих примет немедленно обращайтесь к врачу!

Профилактика:

- Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди. И вообще — бросайте курить!
- Ежегодно проходите флюорографическое исследование.



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- Решительно настройте себя на отказ от курения. Вы не раб привычки и сможете одолеть ее.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, товарищам по учебе или работе. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.
- Избавьтесь от всех предметов, связанных с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).

Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит вам проверить себя, насколько решительно вы настроены.

- Используйте доступные вам формы физических нагрузок и упражнений для снятия напряжения.
- Старайтесь особенно регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы. Обратите внимание: через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от табачной желтизны.
- Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно побуждают вас закурить.
- Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты: яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.
- Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

По материалам сайта MED.TOMSK.RU