**Профилактика рака легкого**

Рак легких - является одной из наиболее распространенных форм рака. Около 12 млн. человек заболевают этим видом рака каждый год. У большинства людей причиной рака легких является курение. Курение сигарет вызывает рак в 9 из 10 случаев.

Первые признаки рака легких: наличие кашля, одышка, кашель с мокротой, мокрота с признаками крови, боль при дыхании или кашле, потеря аппетита, усталость, потеря веса.

При возникновении любого из перечисленных выше симптомов необходимо обратиться к терапевту.

Наиболее важный аспект профилактики рака легких включает в себя отказ от потребления табачных изделий. Никотиновая жвачка, никотиновые пластыри и разнообразные лекарственные средства могут помочь Вам бросить курить. По последним рекомендациям не стоит в отказе от курения прибегать к помощи электронных сигарет.

Пассивное курение также вызывает рак легких. Люди, которые вдыхают табачный дым, подвергаются воздействию тех же вызывающих рак элементов, что и курильщик (хотя и в меньших количествах).

Стоит опасаться и канцерогенных веществ, которые включают асбест, радон, мышьяк, хром, никель, смолу и сажу. Вдыхание этих веществ может вызвать рак легких у никогда не куривших людей.

Для раннего выявления рака легко нужно проходить профилактические обследования-рентген или флюорографию лёгких не реже чем один раз в год. При подозрительных симптомах заболевания (кашель, кровохарканье, одышка, боль в груди) необходимо немедленно обратиться к врачу и сдать мокроту на цитологическое исследование.

**Исследования показывают, что диета, богатая фруктами и овощами, может помочь снизить риск развития рака легких, в то время как употребление алкоголя может увеличить риск болезни. Кроме того, люди, которые физически активны, имеют более низкий процент развития рака легких. Также исследования показывают, что соблюдение вегетарианской диеты может помочь в профилактике рака легких.**

**УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Каренко Е.Е.**