

Профилактика рака легких

Рак легких – одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. Ежегодно в мире регистрируется более десяти тысяч новых случаев данного заболевания. Курение – одна из основных причин развития онкологии легких.

Основная методика профилактики рака легких – прекращение курения. Курильщикам рекомендуется как можно скорее избавиться от своей вредной привычки. Необходимо отметить, что онкология легких может развиваться также вследствие пассивного курения – то есть, продолжительного и регулярного пребывания в среде, где постоянно курят, в обществе курящих людей. От пассивного курения следует также освободиться, избегая общества курящих людей и мест, где накурено.

Также профилактика рака легких – воздержание от контакта с определенными канцерогенными веществами. В их список входят: мышьяк, хром, смола, сажа, радон, асбест, никель. Следует избегать пребывания среди данных веществ и вдыхания их паров.

Предотвратить развитие онкологии легких поможет также физическая активность и правильное питание – что касается последнего, то ведущие ученые мира доказали: употребление большого количества фруктов и овощей и снижение в рационе количества жареной, жирной, соленой и острой пищи, помогает снизить риск развития злокачественных образований в легких. А занятия спортом также существенно снижают риск развития данного заболевания.

Проведенные учеными западных стран масштабные исследования доказали, что профилактика рака легких уменьшает риск развития данного заболевания более чем на 50%. Однако в случае, если человек курил более пяти лет, даже если впоследствии он отказался от данной привычки, ему следует проявить повышенное внимание к своему здоровью. Также необходимо обратить внимание на хронические легочные заболевания и принять меры по взятию их под контроль.