

Профилактика рака легких

Раковые клетки существуют в организме каждого человека, но пока иммунитет сильный, он подавляет их рост. Профилактика рака легких включает в себя простые мероприятия, которые направлены на своевременную диагностику, а также замещение пагубных пристрастий полезными привычками.

Какими последствиями опасен рак легких?

Бронхогенная карцинома – наиболее распространенная патология в структуре онкозаболеваний дыхательной системы. Смертность от этой болезни очень высокая, поскольку злокачественные опухоли в легких плохо реагируют на химиотерапию и лучевое лечение.

Благоприятный исход возможен только при начале лечения рака на ранней стадии. Если болезнь перешла в III, IV стадию, то терапия малоэффективна – начинается активный рост и метастазирование раковых клеток, что, в большинстве случаев, приводит к летальному исходу.

Рак легких опасен:

1. Появлением метастаз, которые распространяются в другие органы.
2. Возникновением дыхательной недостаточности – на фоне постоянного дефицита кислорода развивается гипоксия всех внутренних органов.
3. Кровотечениями в легких.
4. Ателектаз – нарушение вентиляции в пораженном участке легкого, исключение его из процесса газообмена.
5. Плеврит – воспалительный процесс во внешней оболочке легких, что приводит к скоплению жидкости в плевральной полости.
6. Пневмония, которая развивается на фоне присоединения вторичной инфекции.

Основной метод лечения легочной онкологии – это удаление легкого. Но также нужно понимать, что после операции часто развиваются осложнения гнойного и септического характера, проблемы с дыханием, образуются бронхиальные свищи.

Профилактика рака легких: 6 простых правил

Рак легких часто диагностируют на поздних стадиях, поскольку заболевание долгое время может протекать в скрытой форме. Профилактика бронхогенной карциномы особенно необходима тем, кто находится в группе риска – людям старше 40 лет, заядлым курильщикам и тем, у кого в роду есть онкологические больные. В этом случае необходимо проходить диагностику на рак легких ежегодно. Международное Агентство по Изучению Рака утверждает, что правильная и своевременная профилактика способна в 2 раза уменьшить число онкологических болезней.

Основу первичной профилактики составляют мероприятия, которые направлены на устранение внешних негативных факторов. Существуют специальные государственные программы, которые направлены на борьбу с загрязненным воздухом, улучшение условий труда на предприятиях вредного производства.

Важное первичное профилактическое мероприятие – пропаганда здорового образа жизни, ограничение мест для курения, предупреждающие надписи на сигаретах, уменьшение объема выпуска табачной продукции, увеличение стоимости сигарет. Отказ от курения значительно

снижает вероятность развития рака легких, органы дыхания постепенно восстанавливаются, очищаются от вредных веществ.

Вторичные профилактические мероприятия – клинические, направлены на проведение плановых медицинских обследований лиц различных возрастных категорий. Для обследования особей из группы риска, используют спиральную компьютерную томографию, с помощью которой можно выявить опухоли на начальной стадии.

Правило №1. Избавление от пагубных привычек

Активное и пассивное курение, алкоголизм, наркомания ослабляют защитные функции организма, что может привести к активному росту раковых клеток.

Правило №2. 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 и т.п.

Важно знать: Что есть, чтобы не было рака?

Правило №3. Уменьшение контакта с вредными веществами

Асбест, нефтепродукты, пары тяжелых металлов, химикаты – сильные канцерогены. Людям, контактирующим с данными веществами, необходимо использовать индивидуальные защитные средства, маски и респираторы, которые помогут защитить органы дыхания.

Правило №4. Регулярная вентиляция помещения

Без регулярного, тщательного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, которые попадают в легкие и вызывают различные воспалительные процессы, которые могут послужить пусковым механизмом для развития злокачественного новообразования.

Правило № 5. 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 – это поможет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет, снизить уровень инсулина.

Правило №6. Своевременное лечение заболеваний легких

Любой хронический воспалительный процесс может стать причиной образования злокачественных опухолей.

Советы на каждый день

Как уже было сказано, чтобы избежать рака легких, нужно правильно питаться, больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься закаливанием организма, выпивать в день не менее 2 л воды без газа, регулярно принимать витамины, очищать организм.

Утро следует начинать со стакана медовой воды – в 200 мл теплой воды растворить 5 мл жидкого меда, напиток следует выпить залпом. Это поможет активизировать процесс обмена и омоложения, организм будет быстрее очищаться от скопившихся токсинов.

Ежедневная профилактика:

- умеренные физические нагрузки не менее 30 минут;
- употребление только очищенной, фильтрованной воды;
- постепенный отказ от кофе, замена его зеленым чаем;
- вместо обычной соли используйте йодированную;
- пейте свежий свекольный сок (только он обязательно должен постоять 20 минут после отжима);
- каждый день нужно выпивать 2 порции льняного масла – 15 мл до завтрака, 15 мл перед сном;
- занимайтесь дыхательной гимнастикой.

Необходимо полностью отказаться от жареной и жирной пищи – именно в такой еде содержится много канцерогенных веществ. В рационе должно быть больше продуктов, которые предотвращают рост раковых клеток – все виды капусты, томаты, цитрусовые плоды, ягоды, нежирные сорта морской рыбы.

По возможности следует избегать пребывания в местах с неблагоприятной экологической обстановкой – загрязненный воздух увеличивает риск развития рака легких в 2 раза!

Неправильное дыхание приводит к появлению застойных явлений в легких, что приводит к развитию различных заболеваний органов дыхания. Глубокие вдохи – неправильное дыхание. Когда сильно раздувается грудная клетка, сильно напрягаются мышцы груди, легкие получают кислород в малом объеме. Правильное дыхание основано на движении диафрагмы.

Как освоить диафрагмальное дыхание? Лечь на спину, поверхность должна быть жесткой и ровной, на живот положить ладонь. Грудную клетку полностью расслабить, сделать медленный вдох – при этом рука на животе должна подниматься. Медленный выдох – рука на животе опускается. При правильном диафрагмальном дыхании грудная клетка двигается малозаметно, а живот совершает интенсивные движения.

Для очищения организма, предотвращения развития онкологических заболеваний также можно пить отвар из листьев черники – на 1 л кипятка заварить 30 измельченного сырья, томить смесь на водяной бане 10 минут. Пить по 120 мл трижды в день на протяжении 2 месяцев.

Выводы

Легочная онкология – сложное и опасное заболевание, которое требует длительного лечения. Профилактика рака легких направлена на снижение негативного воздействия опасных факторов на здоровье, или их полное исключение. Своевременная диагностика, укрепление защитных сил организма, отказ от пагубных привычек помогут избежать развития опасной патологии органов дыхания.

КАК СНИЗИТЬ РИСК?

- РАК ЛЕГКОГО ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ.
- У МУЖЧИН РАК ТРАХЕИ, БРОНХОВ, ЛЕГКОГО ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ.
- РАК ЛЕГКОГО НА РАННИХ СТАДИЯХ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

ГРУППЫ РИСКА

- Люди с 20-30-летним стажем курения.
- Работающие в условиях профессиональной вредности.
- Наследственная предрасположенность (люди, имеющие близких родственников с диагностированным раком легких).
- Больные с хроническими заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхит, туберкулез, локальный пневмофиброз).

Появление любого из нижеперечисленных симптомов должно стать поводом для обращения к врачу:

- сухой, надсадный кашель;
- кровохарканье (мокрота с прожилками крови);
- одышка при незначительной физической нагрузке;
- боли в груди, усиливающиеся при глубоком вдохе;
- осиплость голоса.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

МЕТОДОМ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА ЛЕГКОГО ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕГОДНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛЕГКИХ (ФЛЮОРОГРАФИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) НАСЕЛЕНИЯ С 15 ЛЕТ

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ул. Итальянская, 25, www.gcmpr.ru

Карта и информация о работе центра доступны на официальном сайте государственной службы профилактики заболеваний и травматизма (191-200) и на портале «Здоровье» (Решение разработано специалистами информационно-вычислительного центра ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» Ленинградской области, г. Всеволожск, ул. Тосненская, д. 35, а. 11. Контакт: 8 (813) 421-1111. Тел. факс: 8 (813) 421-1111. Электронная почта: info@cmpr.spb.ru, cmpr@cmpr.spb.ru