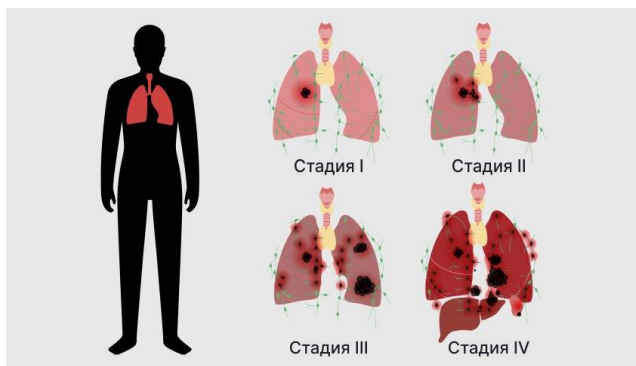


IV стадия. Опухоль растет за пределы легкого и дает метастазы в отдаленные органы, такие как печень, почки, головной мозг и кости. Боль в грудной клетке становится постоянной, пациента мучают частые приступы кашля, и у него наблюдается значительная потеря веса. На этой стадии пятилетняя выживаемость не превышает 5%.



Профилактика рака легких.

Полностью откажитесь от курения. Это наиболее значимый фактор, повышающий вероятность возникновения рака лёгких.

Ограничить потребление алкоголя. Чрезмерное употребление спиртных напитков увеличивает риск развития множества болезней, включая онкологические.

Поддерживайте сильный иммунитет. Для этого старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, регулярно занимайтесь физическими упражнениями и ведите активный образ жизни.

Соблюдайте баланс между работой и отдыхом. Обеспечьте себе полноценный сон продолжительностью не менее 7-9 часов в сутки.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях. Это касается как простудных заболеваний (ОРВИ), так и бронхитов, аллергий и других состояний.

На производстве, где есть риск контакта с вредными веществами (канцерогенами), обязательно используйте соответствующие средства индивидуальной защиты.

Придерживайтесь здорового и сбалансированного питания.

Не забывайте о регулярных медицинских осмотрах (диспансеризации) и ежегодной флюорографии лёгких.



Помните, что забота о своем организме – это инвестиция в долголетие и качество жизни.

Заведующий кабинетом медицинской профилактики.
Врач по медицинской профилактике,
Врач-терапевт, пульмонолог, К.М.Н. Чигриченко А.М.

2025



**Рак легких
и его
профилактика.**

Рак легких - злокачественное новообразование, характеризующееся нерегулируемым размножением аномальных клеток в легочной ткани. Данное заболевание представляет собой серьезную угрозу для здоровья и может иметь фатальные последствия.

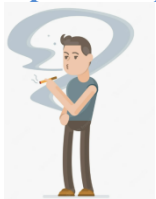
Статистика рака легкого в России.

По состоянию на август 2024 года, основываясь на сведениях Министерства здравоохранения РФ, в России насчитывается 4 миллиона человек с онкологическим диагнозом. Ежегодно выявляется около 600 тысяч новых случаев рака, включая рак лёгкого.

Рак лёгкого чаще поражает мужчин, чем женщин: доля заболевших среди мужчин составляет 16,3%, а среди женщин – 3,8%.

Средний возраст, в котором диагностируется рак лёгкого, составляет 65 лет для мужчин и 67 лет для женщин.

Причины развития рака легкого.



Курение. Это самый значимый фактор риска. Активное и пассивное курение (вдыхание табачного дыма от других людей) значительно увеличивает вероятность заболевания.



Вредные условия окружающей среды.

Жизнь в крупных городах и работа на вредных производствах повышают риск развития рака легких.



Радиационное воздействие. Регулярное облучение радиоактивным или ионизирующим излучением может способствовать развитию рака легких.



Возраст и пол. Риск развития рака легких увеличивается с возрастом, особенно после 50 лет. У мужчин заболевание встречается значительно чаще, чем у женщин.



Инфекции и воспаления легких.

Перенесенные пневмонии, COVID-19, хронический бронхит и бронхиальная астма могут повышать риск развития рака легких.



Генетическая предрасположенность. В некоторых случаях (около 8%) рак легких может быть вызван генетическими факторами.

Стадии рака легких.

I стадия. В этой стадии опухоль имеет размер от 1 до 3 см и находится в одном сегменте бронха, при этом метастазов нет. Заболевание протекает без явных симптомов. Если рак был диагностирован и начато лечение на этой стадии, 60–80% пациентов могут прожить 5 лет и более после постановки диагноза.

II стадия. Опухоль размером до 6 см также расположена в одном сегменте бронхов, но могут возникать метастазы в окружающих лимфоузлах. На этой стадии появляются первые симптомы болезни, такие как кашель, одышка и общая слабость. Пятилетняя выживаемость составляет 30–40%.

III стадия. Размер опухоли превышает 6 см, и она может затрагивать несколько сегментов бронхов. Метастатическое поражение близлежащих лимфоузлов увеличивается. Симптоматика заболевания становится более выраженной: наблюдается сильный кашель, появление кровохарканья, ощущение сдавленности в груди, слабость и снижение аппетита. Вероятность пятилетней выживаемости в этой стадии составляет 5–30%.