



26 июня - 2 июля

**Неделя профилактики
рака легких**

РАК ЛЕГКИХ

Факторы риска



Курение



История болезней
(заболевания легких)



Возраст старше
40 лет



Токсические
и загрязняющие
вещества

ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК



Откажитесь
от курения



Не употребляйте
спиртное



Занимайтесь
спортом



Избегайте источников
загрязнения

С 26.06.2023 г. по 02.07.2023 г. - неделя профилактики рака лёгкого. На сегодня этот вид злокачественных новообразований является одним из лидирующих. Врачи по медицинской профилактике напоминают о факторах, которые провоцируют развитие рака лёгких.

Восемь правил профилактики рака легкого

1. Откажитесь от курения и алкоголя.
2. Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
3. Не запускайте инфекционные заболевания, не занимайтесь самолечением и вовремя обращайтесь к врачу.
4. Соблюдайте технику безопасности на производстве, используйте средства защиты органов дыхания.
5. Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.
6. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.
7. Высыпайтесь. Ежедневная продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.
8. Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы правильно выстроить рацион с учетом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получить рекомендации по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.