

Рак легкого – наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование.

! Как предотвратить заболевание

🚫 Отказ от курения и нахождения в помещениях, где накурено.

✅ Использование различных методов личной защиты (маски, респираторы) при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками, краской, вредными химическими веществами.

🍏🍎 Сбалансированное питание, употребление фруктов, овощей, зелени.

✅ Регулярное проветривание помещений.

🏃 Движение. 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.

✅ Лечить и держать под контролем хронические заболевания дыхательных путей.

Рак, выявленный на ранних стадиях, излечим!

! Вас должны насторожить:

- слабость, апатия, пассивность, повышение температуры;
- одышка и приступообразный кашель или длительный изнурительный кашель с мокротой зеленоватого цвета или с кровью;
- боль в груди, которая усиливается при кашле;
- кровохарканье с прожилками и сгустками;
- резкая потеря веса.