Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

O que você pode fazer para prevenir o câncer no pulmão

As informações a seguir explicam sobre o câncer no pulmão e seus sintomas. Elas descrevem os fatores de risco para o desenvolvimento do câncer no pulmão e os fatores de qualificação para fazer o rastreamento do câncer no pulmão. Elas também fornecem informações sobre prevenção, inclusive como reduzir o risco de câncer no pulmão e os benefícios de parar de fumar.

Saiba o seu risco de ter câncer no pulmão

Fator de risco é algo que aumenta as chances de você ter uma doença, como o câncer. Entre os fatores de risco importantes para o câncer no pulmão estão a idade e o número de anos que você fumou, caso tenha fumado.

O câncer no pulmão é a principal causa de mortes por câncer.

Aqui estão alguns outros fatores que podem colocá-lo(a) em risco:

- Inalar a fumaça de outras pessoas (fumo passivo).
- Inalar outras substâncias que causam câncer, como amianto, arsênico e gases de escapamento de veículos ou máquinas.
- Ter um parente de sangue na família que teve ou tem câncer no pulmão.
- Exposição ao radônio (um gás radioativo encontrado em algumas casas e edifícios).

Sua raça, sexo atribuído no nascimento e estilo de vida também desempenham

um papel no risco de ter câncer no pulmão. Por exemplo, homens negros têm mais chances de ter câncer no pulmão do que homens brancos, mesmo com consumo semelhante de tabaco. Mulheres negras tem menos chances de ter câncer no pulmão do que mulheres brancas.

Se você tiver algum desses fatores de risco, fale com seu provedor de assistência médica. Saiba se o rastreamento é adequado para você.

24 horas após parar de fumar, a chance de um ataque cardíaco diminui.

Conheça os sintomas do câncer no pulmão.

A maioria das pessoas não apresenta nenhum sinal de câncer no pulmão. Às vezes, o primeiro sinal da doença é um ponto anormal (não normal) em uma radiografia de tórax ou tomografia computadorizada realizada por outro motivo. Converse com seu provedor de assistência médica se você tem um ou mais sintomas a seguir:

- Tosse que piora ou não sara.
- Falta de ar.
- Dor no peito.
- Tossir sangue.
- Perder peso sem tentar.
- Sentir-se muito cansado o tempo todo.

1 ano após parar de fumar, o risco de um ataque cardíaco é metade do risco de uma pessoa que ainda fuma.

Melhore a saúde de seu pulmão

- Não fume. Isso é a melhor coisa que você pode fazer para ajudar a manter seus pulmões saudáveis. Se você fuma, existe um tratamento seguro e eficaz disponível.
- Se possível, evite poluentes internos e externos, como fumaça, produtos de limpeza e mofo.
- Lave suas mãos com frequência para evitar contrair infecções respiratórias. Essas são as infecções de partes do corpo envolvidas na respiração, como seios da face, garganta, vias respiratórias ou pulmões.
- Faça um exame físico todos os anos. Consultar um provedor de assistência médica todos os anos ajudará você a se manter saudável.
- Fazer exercícios ajuda a manter seus pulmões fortes. Fazer pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, 5 dias por semana, é o melhor para sua saúde. Exercício inclui caminhar, correr, limpar a casa, fazer jardinagem ou tarefas ao ar livre e subir escadas.

O rastreamento detecta 8 em cada 10 casos de câncer no pulmão precocemente, quando é mais fácil de tratar.

- Faça o rastreamento do câncer no pulmão se você tem entre 50 e 80 anos e:
  - Fuma agora ou fumava.
  - Fumou em média um maço por dia durante 20 anos ou o equivalente ao mesmo número de cigarros. Por exemplo, você pode ter fumado dois maços por dia durante 10 anos ou meio maço por dia durante 40 anos.

Faça um teste de 2 minutos para saber se você se qualifica para o rastreamento do câncer no pulmão.

- Participe de um programa de tratamento para fumantes para ajudá-lo a parar de fumar.

- O Programa de Tratamento para Fumantes do MSK tem especialistas que podem ajudá-lo(a) a parar de fumar. O programa é aberto a todos os fumantes e outros usuários de produtos do tabaco. Ele é para pessoas que nunca tiveram câncer ou doenças relacionadas ao tabaco, qualquer pessoa diagnosticada com câncer e sobreviventes de câncer. O programa oferece opções de tratamento que ajudarão você a parar de fumar. As opções incluem aconselhamento, telemedicina (consulta por vídeo com um provedor de assistência médica), educação e medicamentos.

  Para obter mais informações sobre nosso Programa de Tratamento para Fumantes, ou falar com um especialista em tratamentos para fumantes, ligue para 212-610-0507.

Converse com os seus filhos sobre o cigarro

- Se seus filhos fumam, lembre-os dos perigos. Continue conversando sobre isso para que eles se sintam confortáveis em discutir suas escolhas de saúde com você.
- Comece a conversar com seus filhos desde cedo, durante o jardim de infância e enquanto crescem. Conversar com as crianças desde cedo pode ajudá-las a dizer não caso ofereçam cigarros a elas.

9 em cada 10 pessoas que fumam experimentaram o primeiro cigarro antes dos 18 anos.

Medidas que você pode tomar hoje

- Se você é fumante, participe de um programa de tratamento para fumantes para ajudá-lo(a) a parar de fumar ou a reduzir o consumo.
- Saber sobre os riscos de você contrair câncer no pulmão.
- Conhecer os sintomas do câncer no pulmão.

- Melhorar a saúde de seu pulmão com exercícios e evitando poluentes sempre que possível.
- Se você tem filhos, converse com eles sobre os perigos do cigarro.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, fale com seu médico. Um membro da sua equipe de cuidados responderá de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h Fora desse horário, você pode deixar uma mensagem ou falar com outro médico do MSK. Sempre haverá um médico ou enfermeiro de plantão. Se você não tiver certeza de como entrar em contato com seu médico, ligue para 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

What You Can Do To Prevent Lung Cancer - Last updated on February 22, 2023
Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center