



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## **Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак легких**

В этом материале приводится информация о раке легких и его симптомах. Здесь описаны факторы риска развития рака легких, а также факторы, при которых рекомендуется пройти обследование на рак легких. Материал также содержит информацию о профилактике рака легких, в том числе о том, как снизить риск его развития и о пользе отказа от курения.

### **Узнайте степень своего риска заболевания раком легких**

Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания, например, рака. Важные [факторы риска рака легких](#) включают ваш возраст и продолжительность курения, если применимо.

## Рак легких является основной причиной смерти от рака.

Вот некоторые другие факторы, которые могут подвергнуть вас риску:

- Вдыхание дыма, образующегося в результате курения других людей (пассивное курение).
- Вдыхание других веществ, вызывающих рак, таких как асбест, мышьяк и выхлопные газы.
- Рак легких у вашего кровного родственника.
- Воздействие радона (радиоактивный газ, обнаруживаемый в некоторых домах и зданиях).

Ваша раса, пол, указанный при рождении, и образ жизни также могут играть роль в риске заболеть раком легких. Например, у мужчин негроидной расы вероятность развития рака легких выше, чем у мужчин европеоидной расы, даже при одинаковой частоте употребления табака. Женщины негроидной расы реже болеют раком легких, чем женщины европеоидной расы.

Если у вас присутствуют какие-либо из этих факторов риска, поговорите со своим медицинским сотрудником. [Узнайте](#), подходит ли вам

обследование.

**Через 24 часа после отказа от курения снижается вероятность сердечного приступа.**

## **Узнайте о симптомах рака легких**

У большинства людей нет никаких [признаков рака легких](#). Иногда первым признаком заболевания является патологическое (аномальное) пятно на рентгеновском снимке грудной клетки или на компьютерной томограмме, проведенной по другой причине. Поговорите со своим медицинским сотрудником, если у вас обнаружен один или несколько из следующих симптомов:

- кашель, который усиливается или не проходит;
- одышкой;
- боль в груди;
- кровохарканье;
- резкая потеря в весе;
- постоянное чувство сильной усталости.

**Через 1 год после отказа от курения ваш риск сердечных заболеваний вдвое меньше, чем у человека, который все еще курит.**

## **Укрепление здоровья легких**

- Не курите. Это лучшее, что вы можете сделать, чтобы сохранить здоровье легких. Если вы курите, существует безопасные и эффективные методы лечения табакозависимости.
- Если возможно, старайтесь не вдыхать загрязняющие вещества, такие как дым, чистящие средства и плесень, в помещении и на улице.
- Регулярно мойте руки для профилактики заражения респираторными инфекциями. Это инфекции органов, участвующих в дыхании, таких как носовые пазухи, горло, дыхательные пути или легкие.
- ежегодно проходить врачебный осмотр; Ежегодное посещение врача поможет вам сохранить здоровье.
- Упражнения могут укрепить ваши легкие. Оптимальной для здоровья является физическая активность в течение 30 минут 5 дней в неделю. Упражнения включают ходьбу, бег трусцой, уборку дома, работу в саду или на свежем воздухе, а также

подъем по лестнице.

**Обследование на рак легких выявляет 8 из 10 случаев рака легких на ранней стадии, когда его проще вылечить.**

- Пройдите обследование на рак легких, если ваш возраст составляет от 50 до 80 лет и:
  - Вы являетесь активным курильщиком или бросили курить в течение последних 15 лет.
  - Выкурили в среднем 1 пачку сигарет в день в течение 20 лет или аналогичное количество. Например, вы могли курить по 2 пачки в день в течение 10 лет или по полпачки в день в течение 40 лет.

**Пройдите [двухминутный опрос](#), чтобы узнать, нужно ли вам пройти обследование на рак легких.**

- Если вы хотите бросить курить, вам поможет участие в программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program).
  - [Программа лечения табакозависимости центра MSK](#) предлагает помощь специалистов, которые помогут вам отказаться от курения. Программа

открыта для всех курильщиков и потребителей других табачных изделий. Она предназначена как для людей, у которых никогда не было рака или заболеваний, связанных с курением, так и для тех, у кого диагностирован рак, и для людей, перенесших рак. Программа предлагает варианты лечения, которые помогут вам бросить курить. Она включает в себя консультирование, дистанционный прием (видеоприем медицинским сотрудником), обучение и лекарственные препараты.

Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости или вы хотите поговорить со специалистом по отказу от курения, позвоните по номеру 212-610-0507.

## **Поговорите со своим ребенком о курении**

- Если ваш ребенок курит, напомните ему о рисках. Продолжайте говорить об этом, чтобы ему было удобно обсуждать с вами свой выбор в отношении здоровья.
- Начинайте разговаривать со своими детьми в

раннем возрасте, в детском саду и по мере их взросления. Ранний разговор с детьми может помочь им сказать «нет», если им когда-нибудь предложат закурить.

**9 из 10 курильщиков попробовали свою первую сигарету до того, как им исполнилось 18 лет.**

## **Действия, которые вы можете предпринять сегодня**

- Если вы хотите бросить курить, вам поможет участие в программе лечения [табакозависимости](#).
- Узнайте о ваших рисках заболевания раком легких.
- Узнайте о симптомах рака легких.
- Улучшите здоровье легких с помощью физических упражнений и по возможности избегая загрязняющих веществ.
- Если у вас есть ребенок, поговорите с ним о вреде курения.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

What You Can Do To Prevent Lung Cancer - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center