Виды профилактики рака легких

Раковые клетки могут существовать в организме каждого человека, но пока иммунитет сильный, он подавляет их рост. Профилактика рака легких включает в себя простые мероприятия, которые зависят от ее вида и перечислены ниже.

Первичная профилактика рака легких — это общие рекомендации, которые ориентированы на устранение внешних негативных факторов. Их нужно соблюдать всем людям, чтобы снизить риск онкологии:

Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.

Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.

При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.

Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.

Вовремя лечите инфекционные заболевания бронхо-легочной системы, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.

Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.

Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

Вторичная профилактика рака легких — это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.