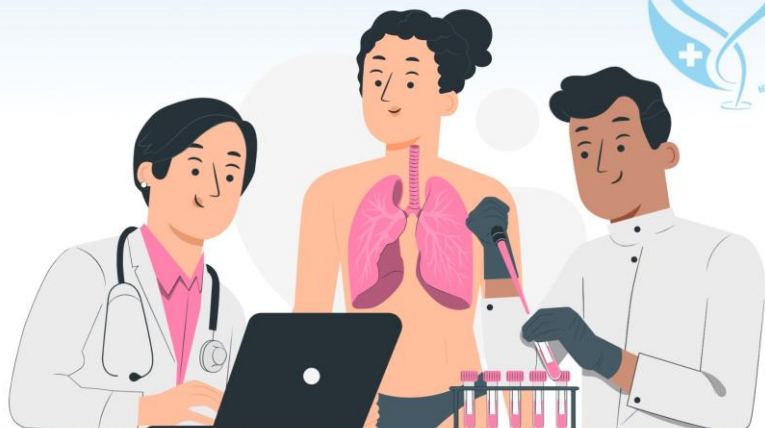


# С 19 ПО 25 АВГУСТА 2024 ГОДА В РОССИИ ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЁГКИХ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024  
ГОД СЕМЬИ

2024  
ГОД СЕМЬИ

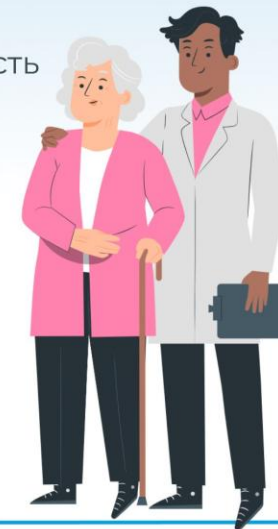
## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЛЁГКИХ

### Внутренние:

- **возраст** (50 лет +)
- **генетическая** предрасположенность
- хронические **заболевания легких**

### Внешние:

- **курение** - как активное, так и пассивное
- **взаимодействие с токсинами** (химические и ядосодержащие вещества, мышьяк и т. д.)
- длительное пребывание в помещениях с повышенной **запыленностью**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЛЁГКИХ В 15 РАЗ!

Важно помнить, что **курильщиком** является не только тот, кто непосредственно употребляет **никотиносодержащую продукцию**, но и тот, кто находится в зоне досягаемости выделения побочных веществ курительной продукции.

Регулярное пассивное курение  
равноценно курению активному!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

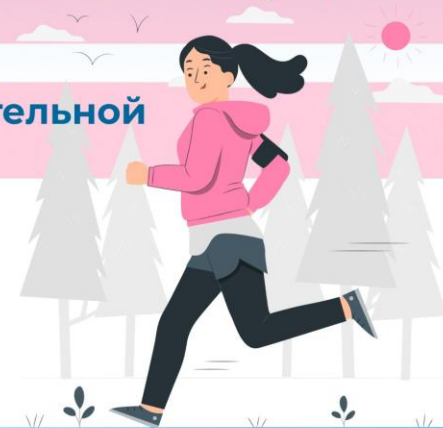


## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ:

2. Избегайте взаимодействия с вредными химическими веществами

3. Комплексно поддерживайте здоровый образ жизни

4. Занимайтесь дыхательной гимнастикой



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

### Правила:

- упражнения следует выполнять либо **на свежем воздухе**, либо **в хорошо проветриваемом помещении**
- **нельзя** выполнять упражнения сразу **после еды**
- следует **соблюдать осторожность**: нельзя допускать перенапряжения организма, приводящего к плохому самочувствию
- **приступить к занятиям** дыхательной гимнастикой следует **после консультации со специалистом**, поскольку она противопоказана людям с гипертонией, пережившим инфаркт, пребывающим в острой стадии болезни и др.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ:

### 1. Откажитесь от курения

#### Как изменяется состояние организма после отказа от курения?

- **через 20 минут** - нормализуются кровяное давление и частота сердечных сокращений
- **через 8 часов** - нормализуется уровень углекислого газа в крови
- **через 24 часа** - снижается риск сердечного приступа
- **через 72 часа** - происходит восстановление легких, увеличение их объема
- **через 4-6 месяцев** - происходит восстановление ресничек слизистой оболочки дыхательных путей: улучшается вентиляция легких, уменьшается кашель и выделение слизи
- **через 5 лет** — значительно снижается риск развития инсульта
- **через 10 лет** - вдвое снизился риск заболевания раком легких



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

