

## Легкие как фарфор: Защитим от рака!

Наши легкие хрупки и уязвимы. Сегодня поговорим, как уберечь их от рака легких – серьезной угрозы.

Что повышает риск? ☹

- Курение (активное и пассивное) – 70–95% случаев!
- Работа на вредных производствах (асбест, радон).
- Загрязненный воздух.
- Хронические болезни дыхательных путей (ХОБЛ, туберкулез).
- Наследственность.
- Возраст (после 40–55 лет). ☺

5 шагов к защите легких: ↗

1. Бросьте курить! (или не начинайте). Помощь всегда доступна.
2. Следите за качеством воздуха: дома используйте очистители, на работе соблюдайте ТБ.
3. Укрепляйте иммунитет: прогулки, закаливание, полноценный сон (7–9 часов), меньше стресса. ☐♀☐
4. Вовремя лечите дыхательные заболевания и проходите вакцинацию.
5. Регулярно проходите обследования: особенно если вы: курите, старше 55 лет, работаете на вредном производстве или живете в неблагоприятном районе.

Профилактические обследования: ✓

- Ежегодная флюорография (обязательна для взрослых).
- По показаниям – рентгенография или КТ легких (самый эффективный метод раннего выявления).
- Консультации пульмонолога/онколога при факторах риска.

Помните:

Профилактика и регулярные обследования спасают жизни. Ваше здоровье — в ваших руках! Берегите себя и своих близких! ❤

#профилактикаракалегких