



КАК ЗАЩИТИТЬ ЛЁГКИЕ?

Избавление от пагубных привычек.

Уменьшить контакт с вредными веществами.

Людям, контактирующим с этими веществами, необходимо использовать индивидуальные защитные средства, маски и респираторы.

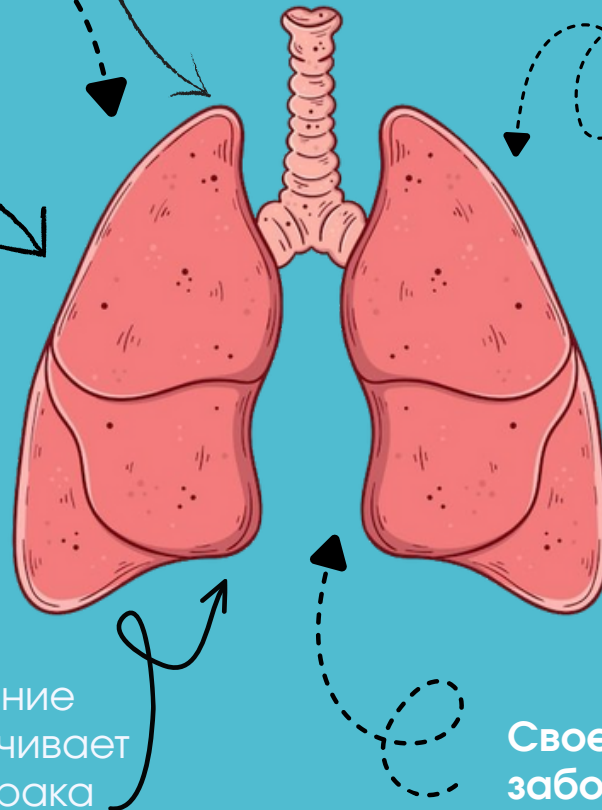
Контроль веса. Ожирение в несколько раз увеличивает вероятность развития рака лёгких.

Физическая активность. Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в лёгких, что также может стать причиной рака.

Регулярно проветривать помещение.

Без регулярного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, которые попадают в лёгкие и вызывают различные воспалительные процессы.

Своевременное лечение заболеваний лёгких.



ФАКТОРЫ РИСКА:

ВНЕШНИЕ

1. Курение, в том числе пассивное;
2. Регулярное воздействие ионизирующего и радиоактивного излучения;;
3. Высокий уровень загрязнения воздуха;
4. Негативные факторы связанные с профессиональной деятельностью;
5. Вредное производство и жизнь в экологически неблагоприятных районах.

ВНУТРЕННИЕ

1. Наследственность;
2. Хронические заболевания органов дыхания;
3. Инфекции и воспалительные процессы в лёгких.

