Рак легких – злокачественная опухоль, берущая начало из тканей бронхов или легочной паренхимы.

Факторы риска развития рака легкого можно подразделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.

Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими и дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и т.д. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.

Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.

Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), не реже одного раза в год выполнять компьютерную томографию органов грудной клетки.

А тем, кто не столкнулся с заболеванием, – не игнорировать ежегодную диспансеризацию. В настоящий момент никто не застрахован от онкологических заболеваний.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематические веб-страницы на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [4 февраля – Всемирный день борьбы против рака](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/)
* [15 февраля — Международный день детей, больных раком](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/15-fevralya-mezhdunarodnyy-den-detey-bolnykh-rakom/)

**Статьи:**

* [Профилактика рака легких](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/onkologicheskie-zabolevaniya/profilaktika-raka-legkikh/)
* [Профилактика онкологических заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-onkologicheskih-zabolevanij/)
* [Как предотвратить рак](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak)
* [Канцерогенные вещества](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/faktory-riska/vneshnie-faktory/post/kancerogennye-veshestva)
* [Как курение влияет на организм и не только](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/kak-kurenie-vliyaet-na-organizm-i-ne-tolko/)
* [Факты о вреде курения](https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya/)
* [Как электронные сигареты убивают лёгкие](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/kak-elektronnye-sigarety-ubivayut-lyegkie/)
* [Третичное курение – недооцененная угроза для детей и взрослых – генотоксичность и канцерогенный потенциал](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/tretichnoe-kurenie-nedootsenennaya-ugroza-dlya-detej-i-vzroslyh-genotoksichnost-i-kantserogennyj-potentsial/)
* [Упражнения могут снизить риск развития рака легких у курильщиков](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/uprazhneniya-mogut-snizit-risk-razvitiya-raka-legkih-u-kurilshhikov/)
* [Обмен веществ и вредные привычки: курение](https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie/)
* [Оставьте курение в прошлом](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ostavte-kurenie-v-proslom/?sphrase_id=24045)
* [О вреде курения](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-vrede-kureniya/?sphrase_id=24045)
* [Курение кальянов](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kurenie-kalyanov/?sphrase_id=24045)
* [Преимущества отказа от курения](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/preimushhestva-otkaza-ot-kureniya/?sphrase_id=24045)
* [Питание как профилактика онкологических заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/pitanie-kak-profilaktika-onkologicheskikh-zabolevaniy/)
* [Стали известны продукты, снижающие риск развития рака](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/stali-izvestny-produkty-snizhaushhie-risk-razvitiya-raka/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[(скачать материалы):](https://cloud.mail.ru/public/Uz9z/FS9ZmM5mj)

* Плакат «Факты о вреде курения»
* Плакат «Факторы риска неинфекционных заболеваний»
* Плакат «Отказ от курения возможен!»
* Плакат «Что мы знаем о табаке»
* Плакат «Скажи табаку НЕТ!»
* Плакат «Состав табачного дыма»
* Плакат «Последствия курения»
* Инфографика «Факты о курении»
* Инфографика «Здоровые привычки, курение»
* Инфографика «Курение – вредная привычка!»
* Листовка «Скажи курению НЕТ!»
* Листовка «Что мы знаем о табаке?»
* Брошюра «Бросаю курить самостоятельно»
* Плакат «Как курение влияет на организм человека»
* Плакат «Пассивное курение электронных сигарет»
* Плакат «Изменения в организме после отказа от курения»
* Буклет «Продукты для здорового питания»
* Листовка «Не тяни, позвони! Рак легких»
* Памятка «Ранее выявление и профилактика рака легкого», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии
* Брошюра «Правда о Российской онкологии: проблемы и возможные решения», Российской общество клинической онкологии
* Буклет «Профилактика онкологических заболеваний», официальный портал Минздрава России об онкологических заболеваниях ONCO-LIFE.RU

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Профилактика онкологических заболеваний](https://vk.com/video-39950093_456239692)
* [Профилактика онкологических заболеваний](https://vk.com/video-39950093_456239400)
* [Видеолекторий: Профилактика онкологических заболеваний](https://vk.com/video-25621149_456239089)
* ["Польза" курения](https://drive.google.com/file/d/1u8VLl0yyLcIqROQg1a2UCtu87DK4smIe/view)
* [Курение и рак](https://drive.google.com/file/d/1HWov77QRIFfj_w9IrkNGl9F3HPGKkQtX/view)
* [Легкие человека впитывают вещества из окружающего воздуха как губка](https://drive.google.com/file/d/1IbpcXVjpqsI8Q9w8BF5KUof5dt7t-ZjT/view)
* [400 сигарет с русскими субтитрами](https://drive.google.com/file/d/1iouri7UH8_QaAqBXy-a8AcCy9754XGXf/view)
* [Влияние курения на организм взрослого человека](https://drive.google.com/file/d/1QZIrcpkI7wrZpuf6ZZuZsrEVJf_VHO-O/view)
* [Дым невидимый убийца](https://drive.google.com/file/d/1NqgkQo-zNKWdpyjxU_SOU7OcORkSaQTM/view)
* [Скажи табаку НЕТ!](https://www.takzdorovo.ru/video-files/273055.mp4)
* [Все об онкоскрининге](https://vk.com/video-163060947_456239208)
* Рак легкого (youtube.com/watch?v=KtmxSR2vLx4&amp;t=2s)
* Симптомы и лечение рака легких (youtube.com/watch?v=poTSRwHwGuI)
* Просто о сложном. Рак легкого (youtube.com/watch?v=GXVMOAaR7\_U)
* Никотин убивает (youtube.com/watch?v=tjBAUohdjLw)
* 30 smoking (youtube.com/watch?v=PbhcR\_uxUVk)