**Онколог назвал главную причину рака лёгкого**

**Курение – главная причина рака лёгкого, считает** заведующий торакальным отделением Свердловского областного онкологического диспансера Максим Руденко.

Рак лёгких занимает первое место среди всех злокачественных опухолей у мужчин в России*.*

**Какие первые признаки должны насторожить**?

Кашель с мокротой, потеря веса, постоянная усталость, возникновение одышки или необъяснимо длительной температуры, боль в грудной клетке.

При появлении этих признаков необходимо сразу же обратиться к врачу.

**Что помогает обнаружить заболевание вовремя**?

Ежегодно проходить:

Флюрографию.

**Как защитить себя от рака лёгкого?**

Не курить! Только через 15 лет полного отказа от табака полностью снижается риск развития рака лёгких.

Трёх месяцев достаточно для улучшения кровообращения и функции лёгких. Если человек продержался без курения год, риск возникновения ишемической болезни сердца снижается вдвое; если пять лет - риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящих людей.

Будете вести здоровый образ жизни, правильно питаться, следить за массой тела, больше двигаться – всё это неизбежно повлияет на профилактику онкологических заболеваний.