



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКОГО

Если вы

- курите
- работаете на вредном производстве
- имеете хронические заболевания органов дыхания

ежегодно проходите профилактическое обследование, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких, проконсультируйтесь с пульмонологом



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ А И КАРОТИНОИДАМИ, ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК ЛЕГКОГО

Растительные продукты

- овощи (морковь, тыква, шпинат, брокколи, красный перец, помидоры)
- фрукты (абрикосы, дыня, манго, папайя)
- зелень (петрушка, укроп, кинза)

Продукты животного происхождения

- печень (говяжья, куриная, трески)
- жирная рыба (лосось, сельдь)
- яичные желтки
- сливочное масло, сыр, молоко, творог



ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОБРАЩЕНИЯ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

- беспричинный сухой кашель, не прекращающийся на протяжении нескольких недель, или кашель с прожилками крови
- беспричинная осиплость голоса, свистящие звуки при дыхании, болевые ощущения в грудной клетке
- затруднения дыхания, одышка при минимальной физической нагрузке
- хроническая утомляемость и беспричинная потеря веса

