



С 3 по 9 ноября 2025
года проходит Неделя
профилактики рака лёгких,
объявленная Министерством
здравоохранения Российской
Федерации.

Врачи напоминают о факторах, которые провоцируют развитие рака лёгких, и дают **рекомендации по профилактике заболевания:**

- **Отказаться от курения и алкоголя.**
- **Укреплять иммунитет** — контролировать состояние здоровья, чаще бывать на свежем воздухе, закаляться.
- **Не запускать инфекционные заболевания**, не заниматься самолечением и вовремя обращаться к врачу.
- **Соблюдать технику безопасности** на производстве, использовать средства защиты органов дыхания.
- **Контролировать уровень стресса** и психологических нагрузок.
- **Вести активный образ жизни**, заниматься спортом, уделять физической активности хотя бы 30 минут в день.
- **Высыпаться** — ежедневная продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.
- **Правильно питаться** — чтобы выстроить рацион с учётом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратиться к диетологу.