

Неделя профилактики рака легких



С 26 июня по 02 июля 2023 года проходит «Неделя профилактики рака легких».

Рак легких (РЛ) – это злокачественная опухоль, которая локализуется в легких. Она происходит из эпителиальной ткани бронхов различного калибра. Опухоль состоит из мутировавших клеток – они бесконтрольно делятся, и в результате опухоль разрастается и поражает окружающие ткани, а впоследствии метастазирует (мигрирует и растет) в другие органы больного.

Среди злокачественных новообразований РЛ занимает лидирующие позиции в мире, как по распространенности, так и по смертности. Вот уже более 30 лет он остается главным «онкологическим киллером». Мужчины болеют в 6 раз чаще, чем женщины. За последние 20 лет общая заболеваемость выросла более чем в 2 раза, при этом среди мужчин на 51%, а среди женщин на 75%.

Коварство РЛ состоит в том, что ранние его формы не имеют

характерных клинических проявлений (симптомов). Нередко больные длительно лечатся от других болезней у врачей не онкологов. Так как **первые/ранние симптомы РЛ** часто не связаны с дыхательной системой. К ним относятся:

- субфебрильная температура (в пределах 37-38),
- слабость и усталость сразу после пробуждения,
- кожный зуд с развитием дерматита и появлением наростов на коже,
- слабость мышц и повышенная отечность,
- нарушение работы центральной нервной системы: головокружение (вплоть до обморока), нарушение координации движений или потеря чувствительности.

Это косвенные признаки, сочетание называется **паранеопластический синдром.**

Специфические симптомы (связанные с внутригрудным распространением опухоли) – кашель с «ржавой» мокротой, одышка, кровохарканье, боль – чаще возникают при распространенной (запущенной) форме заболевания. В это же время появляются симптомы связанные с вне грудным распространением опухоли. Они зависят от того в каком органе появился(-лись) метастаз(-ы)

Основные причины и факторы риска развития рака легких.

Причина многих онкологических заболеваний – мутации в ДНК. Где, когда и почему возникает поломка, ведущая к возникновению раковой опухоли, зависит от ряда причин.

Главным фактором риска рака легких является курение. По разным оценкам, с ним связано от 70 до 95% случаев заболевания. Для курильщиков риск онкологии в 10 раз выше, чем для тех, кто не курит. Риск развития РЛ у курящего человека зависит от числа ежедневно потребляемых сигарет, продолжительности самого акта курения, стажа курения. Пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.

Факторы, связанные с профессиональной деятельностью, на втором месте по степени опасности. С ними ассоциируют от 4 до 20 % случаев болезни. При вдыхании асбеста, радона или продуктов его распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также некоторых других опасных химических веществ легочная ткань получает повреждения, которые со временем могут вызывать онкологию.

Рак легких также связывают с высоким уровнем загрязнения воздуха. Оно может повышать риск онкологии на 40%.

Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания: ХОБЛ, пневмофиброз и другие. Риск особенно высок, если из-за перенесенного заболевания в легочной ткани происходят рубцовые изменения.

Виды профилактики рака легких.

Первичная профилактика рака легких – это общие рекомендации, которые ориентированы на устранение внешних негативных факторов:

1. Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.
2. Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
3. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности..
4. Вовремя лечите инфекционные заболевания бронхо-легочной системы, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.

Важную роль в первичной профилактике РЛ играет своевременное ежегодное прохождение флюорографического обследования и диспансеризации!!!

Вторичная профилактика рака легких – это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии.

Ежегодно проходить обследование необходимо:

1. Тем, кто курит. Если человек выкуривает до 1 пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курильщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения.
2. Людям старше 55 лет. Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.
3. Работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких.
4. Тем, кто долго живет в районах с экологически

неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют **рентгенографию** или **компьютерную томографию** легких.

В России все взрослые люди ежегодно должны делать **флюорографию**. Это исследование проверяет состояние легких, но оно не выявляет рак на ранней стадии. Поэтому тем, кто находится в группе риска, нужно проходить дополнительное обследование. Его можно спланировать, обратившись к пульмонологу или к онкологу.

Третичная профилактика РЛ – это меры профилактики рецидива и прогрессирования рака легких для тех, кто уже перенес это заболевание.

График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания, от состояния здоровья пациента. В первые 1-2 года после операции посещать онколога нужно каждые 3-6 месяцев, затем ежегодно.

Если рак был выявлен на III или IV стадии, пациенту может быть назначена адъювантная терапия – «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами. Пока эта терапия не будет завершена, посещать онколога нужно будет регулярно.

Заключение

Профилактика рака легких направлена на снижение негативного воздействия опасных факторов на здоровье или их полное исключение. Своевременная диагностика, укрепление защитных сил организма, отказ от пагубных привычек помогут избежать развития опасной патологии органов дыхания.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья