



Бросая сигарету, спасаешь жизнь

Отказ от вредных привычек – лучшая защита от рака лёгкого

Как защитить себя от злокачественной опухоли лёгких, рассказала врач-онколог хирургической службы ГКБ № 14 Анна Налимова.

- Анна Игоревна, насколько часто встречается рак лёгкого?

- Рак лёгкого – одно из самых распространённых онкологических заболеваний. Он занимает третье место в списке злокачественных новообразований в России, уступая лишь раку кожи и молочной железы. Рак лёгкого стоит на первом месте по распространённости у мужчин (16,3% от всех впервые диагностированных опухолей) и на десятом – у женщин (3,8%). По статистике, 6 мужчин из 100 и 1 женщина из 100 столкнутся с этой болезнью в течение жизни.

В Свердловской области ежегодно диагностируют рак лёгкого примерно у полутора тысяч человек. В нашей больнице каждый месяц мы ставим на онкологический учёт с бронхолёгочной патологией около 20 пациентов.

Можно сказать, что уровень заболеваемости на протяжении последних лет примерно одинаковый. В период пандемии ковида была небольшая тенденция к увеличению количества заболевших раком лёгкого. Специалисты связывают это с повышенной выявляемостью заболевания во время диагностики бронхолёгочной системы.

- Насколько опасно это заболевание?

- Рак лёгких чрезвычайно опасен. Если он выявлен на поздней стадии, то очень велика вероятность летального исхода. Поэтому важно обнаружить рак лёгкого, как и любой вид рака, на ранних стадиях. В этом случае можно надеяться на положительный исход лечения.

- Кто рискует заболеть раком лёгкого?

- Доказано, что основная причина развития злокачественной опухоли лёгких – вредные привычки, такие как курение табака, кальяна и электронных сигарет. Но заболеть могут и некурящие люди. Это пациенты с ослабленным иммунитетом, эндокринными нарушениями, хроническими заболеваниями бронхолёгочной системы: бронхиальной астмой, хроническими бронхитами, патологией сердечно-сосудистой системы и другими.

К факторам риска также относятся регулярный контакт с канцерогенами, избыточное облучение грудной клетки, генетические нарушения, некоторые вирусы, злоупотребление алкоголем и недостаточное питание.

Рак лёгкого – это одно из немногих онкологических заболеваний, у которого нет прямой наследственной предрасположенности. Это приобретённый рак, риск заболеть зависит во многом от образа жизни самого человека.

- Если бросить курить, как быстро снизится риск развития онкологических заболеваний?

- Это зависит от стажа курения: если человек курит не очень давно, то риски минимальны. Если стаж курения большой, риск остаётся, но в любом случае он становится намного меньше.

Скажу однозначно – курить надо бросать при любом стаже курения! Людям, которые курят длительное время и помногу, специалисты советуют бросать не резко, а постепенно сокращая количество выкуренных сигарет.

- По каким признакам можно заподозрить рак лёгкого?

- Чаще всего рак лёгкого обнаруживают случайно, во время медицинского обследования. Но иногда и на ранних стадиях возможно ухудшение общего состояния – слабость, утомляемость. Может возникнуть одышка даже при незначительной физической нагрузке. Например, при подъёме по лестнице. Иногда появляется постоянный кашель с мокротой. Но эти признаки могут быть не только при онкологии, но и при других заболеваниях. В любом случае, человек должен обратиться за помощью к врачу.

В запущенных стадиях появляется одышка даже в покое, сильный кашель с выделением мокроты с кровью. Может быть нарушение дыхания. Чтобы не довести до такого состояния, необходимо проходить ежегодную диспансеризацию.

- Какие исследования проводят во время диспансеризации?

- В ежегодную программу диспансеризации входит прохождение флюорографии. Этот метод помогает выявить рак лёгкого на ранних стадиях. Для выявления злокачественных новообразований лёгкого необходимо соблюдать периодичность прохождения флюорографии. Напомню, что это исследование рекомендуется проходить один раз в год.

Также всем пациентам дают направление на общий и биохимический анализ крови. Должно насторожить снижение уровня гемоглобина, наличие воспалительных белков в крови.

- Как защитить себя от рака лёгкого?

- Старайтесь вести здоровый образ жизни, правильно питаться, следить за массой тела, больше двигаться – это является профилактикой любых онкологических заболеваний. Ещё один важный момент – поддержание психического здоровья. Позитивные эмоции – общение с близкими людьми, сочетание работы и отдыха – очень важны для поддержания здоровья.

Но основная профилактика – это отказ от курения. Надо принять важное решение и научиться жить без сигарет. Бросить курить – это очень просто и очень важно!