Рак легкого (РЛ) – наиболее распространенное злокачественное новообразование в мире, а также одна из наиболее частых причин летальных исходов среди онкологических патологий, характеризуется достаточно скрытым течением и ранним появлением метастазов.

В Самарской области благодаря активной пропаганде здорового образа жизни и популяризации отказа от курения за последние 5 лет стала заметна тенденция к снижению заболеваемости РЛ, тем не менее, ежегодно регистрируется более 1000 новых случаев заболевания. Согласно статистическим данным, этот вид патологии поражает мужчин в восемь раз чаще, чем женщин, отмечено увеличение заболеваемости с возрастом. О том, какие факторы риска и меры профилактики рака легкого существуют, рассказывает врач-методист отделения медицинской профилактики Алена Крестьянская.

Рак легкого одно из немногих широко распространенных онкологических заболеваний, которое имеет очевидную связь с неблагоприятными факторами окружающей среды, производственными условиями и вредными привычками. Одним из основных факторов, способствующих возникновению РЛ, является курение. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Длительное воздействие вредных химических соединений ведет к нарушению структуры бронхов, легочной ткани и способствует возникновению злокачественной опухоли. Среди пациентов с РЛ курильщики составляют более 90%. Кстати, табачный дым опасен не только для тех, кто курит, но и для окружающих. При пассивном курении (пребывании в накуренном помещении) некурящие люди вдыхают столько вредных веществ, сколько они могли бы получить, если бы сами выкуривали одну сигарету. К пассивным курильщикам относятся и дети в семьях курящих родителей. Более половины детей подвергаются воздействию табачного дыма дома или в автомобиле. Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака, изделия на основе нагревания табака и электронные сигареты тоже вредны для здоровья. Также к факторам риска развития РЛ следует отнести работу во вредных производственных условиях, хронические воспалительные заболевания органов дыхания и наследственную предрасположенность.

Чем раньше выявлен РЛ и начато его лечение, тем выше шанс на сохранение жизни.

Срочно обратитесь к врачу, если появился хотя бы один из следующих симптомов:

- кашель – беспричинный, приступообразный, изнуряющий, не зависящий от физической нагрузки, иногда с мокротой или с примесью крови, длительностью более двух месяцев;

- одышка, чувство нехватки воздуха;

- болевые ощущения в груди, которые беспокоят постоянно или зависят от дыхания и физического напряжения, чаще всего они расположены на стороне пораженного легкого.

К симптомам, на которые следует обратить внимание, относятся длительная субфебрильная температура (до 38 °С), немотивированная усталость.

Очень важно соблюдать простейшие меры профилактики:

- отказаться от вредных привычек, в первую очередь от курения – это лучшее, что человек может сделать для себя и своих близких;

- проходить ежегодное флюорографическое обследование и профилактический осмотр;

- проводить своевременное лечение воспалительных заболеваний органов дыхания;

- использовать во время работы с вредными химическими веществами средства индивидуальной защиты (респираторы, маски);

- вести активный и здоровый образ жизни, правильное питание, прогулки на свежем воздухе; проветривание помещения.