

## **Здоровое дыхание**

### **Онколог предупреждает: курение – главная причина рака лёгкого**

Как защитить себя от злокачественной опухоли лёгких, рассказывает заведующий торакальным отделением Свердловского областного онкологического диспансера Максим Руденко.

- **Максим Сергеевич, насколько опасен рак лёгких?**

- Рак лёгких — одно из самых распространенных онкологических заболеваний. По частоте встречаемости он занимает первое место среди всех злокачественных опухолей у мужчин в России (около 30%), а по смертности — первое место, как в России, так и в мире. Этот вид рака вообще больше распространён среди мужчин.

- **Бытует мнение, что заболевший этим видом рака практически обречён, болезнь прогрессирует очень быстро...**

- Дыхание — одна из важнейших функций организма, и поражение лёгких практически не оставляет человеку шансов. Рак лёгких — чрезвычайно опасное заболевание.

У этого вида рака очень высокая летальность – около 50%, по причине позднего выявления. На ранних стадиях он протекает очень долго в скрытой форме. Поэтому, к сожалению, выявляется он очень часто уже на стадии осложнений.

У более чем 70% пациентов злокачественное новообразование лёгкого выявляется на третьей и четвёртой стадиях. Тогда как самая высокая выживаемость (от 75 до 90%) регистрируется среди людей, у которых заболевание выявлено на первой стадии, но доля этих пациентов в среднем по России всего 11–12%. Плюс 14% - это вторая стадия, при которой 50% пациентов на фоне лечения переживают пятилетний рубеж.

- **Какие первые признаки должны насторожить?**

- Чаще всего рак лёгких на ранних стадиях обнаруживается случайно, во время планового медосмотра или обследования по совсем другому поводу. Во время пандемии многие обследовались, делали КТ и вместе с ковидом выявляли рак лёгкого.

Чаще всего развитие опухоли протекает бессимптомно. Иногда заболевание всё же проявляет себя, но человек может даже не обратить внимание на незначительные изменения в самочувствии.

Например, такие признаки, как кашель с мокротой, потеря веса, постоянная усталость, возникновение одышки или необъяснимо длительной температуры, боль в грудной клетке и т.д. При появлении этих признаков необходимо сразу же обратиться к врачу.

Но чаще всего, если человек чувствует проблемы со здоровьем, то это уже не ранняя стадия болезни.

- **Что помогает обнаружить заболевание вовремя?**

- В ежегодную программу диспансеризации входит прохождение флюорографии. Этот метод помогает выявить рак лёгких на ранних стадиях.

Для выявления злокачественных новообразований лёгкого необходимо соблюдать периодичность прохождения флюорографии. Напомню, что это исследование рекомендуется проходить один раз в год.

Сегодня самый чувствительный метод выявления рака лёгкого – это компьютерная томография. Всем, кто входит в группу риска, особенно курильщикам, лучше делать КТ.

**- Кто в группе риска?**

- В группе риска — мужчины-курильщики со стажем в возрасте от 50 лет. Эта категория составляет более 80% всех заболевших. Однако в последние годы число женщин и некурящих мужчин с этим диагнозом увеличивается. Наследственная предрасположенность также имеет значение. У многих больных в семейном анамнезе также были случаи рака легких. Замечена также связь развития рака легких и хронических легочных заболеваний, в частности туберкулеза.

Рискует и те, кто постоянно пребывает в местах, загрязненных радиацией, а также люди, работающие с токсичными веществами, такими как мышьяк, асбест, хром или никель.

Не меньшую роль играет и экологическая обстановка в регионе, где живет человек. В промышленных городах, где воздух загрязнен дымом из труб заводов и фабрик, автомобильными выхлопами и пылью, процент заболеваемости раком лёгких выше среднего.

**- Если экология влияет на статистику, то сельские жители меньше болеют этим видом рака, чем горожане?**

- Нет, основная причина, это всё-таки, курение. А в сельской местности люди курят даже больше, чем в городе. В нашем отделении среди пациентов лечится большой процент сельских жителей.

**- Как защитить себя от рака лёгкого?**

- Не курить! Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, следить за массой тела, больше двигаться – это влияет на профилактику любых онкологических заболеваний.

Если сам не куришь, то не находиться рядом с курящим человеком.

Пассивное курение тоже может вызывать рак лёгкого. Но основная профилактика – это отказ от курения.

**- Если человек бросил курить, через, сколько лет он уходит из группы риска?**

- Только через 15 лет полного отказа от табака полностью снижается риск развития рака лёгких. Но с каждым годом риски уменьшаются. Трёх месяцев достаточно для улучшения кровообращения и функции лёгких. Если человек продержался без курения год, риск возникновения ишемической болезни сердца снижается вдвое; если пять лет, риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящих людей, плюс значительное снижение риска развития некоторых видов рака (ротовой полости, глотки, мочевого пузыря, шейки матки). За десять лет вдвое снижается риск смерти от рака лёгкого, наблюдается значительное снижение развития рака гортани и поджелудочной железы.

Каждый человек знает, что курить – вредно. Но при этом многие считают, что болезни обойдут его стороной. Отказ от курения – лучшая защита от рака лёгкого.