С 19 по 25 августа 2024 года проходит Неделя профилактики рака легких.

Рак легких — одно из наиболее распространенных и опасных онкологических заболеваний, от которого ежегодно умирают миллионы людей по всему миру. Вот уже более 30 лет он остается главным «онкологическим киллером».

Факторы риска развития рака легкого можно подразделить на две категории – внутренние и внешние.

К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого.

Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания лёгкого. Например, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) или туберкулез могут повышать риск развития онкологии.

Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими и дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и т.д.

Ключевым фактором риска рака легких является курение. Около 85-90% случаев заболевания связано с употреблением табака, в том числе пассивным курением. Никотин и другие химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают клетки легких, что может привести к их мутации и, в конечном итоге, к развитию злокачественных опухолей.

Коварство рака легких состоит в том, что ранние его формы не имеют характерных клинических проявлений (симптомов). Нередко больные длительно лечатся от других болезней у врачей не онкологов. Первые/ранние симптомы 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.

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 внегрудным распространением опухоли. Они зависят от того, в каком органе появился(-лись) метастаз(-ы).

Врачи напоминают, что избежать рака легких возможно, если придерживаться следующих правил:

Откажитесь от курения и алкоголя.

Укрепляйте иммунитет - контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.

Не запускайте инфекционные заболевания, не занимайтесь самолечением и вовремя обращайтесь к врачу.

Соблюдайте технику безопасности на производстве, используйте средства защиты органов дыхания.

Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок.

Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день.

Высыпайтесь. Ежедневная продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний.