

По статистике, самое часто встречающееся онкологическое заболевание - рак лёгкого. В России он ежегодно диагностируется примерно у 60 тысяч человек. Рак лёгкого - это опухоль, которая развивается из ткани, выстилающей изнутри поверхность бронхов, бронхиол и слизистых бронхиальных желез - эпителия.

Причины возникновения Человеческий организм состоит из клеток, многие из которых непрерывно обновляются. В организме поддерживается баланс между гибелью повреждённых и старых клеток и процессами образования молодых. В норме, когда одна из клеток повреждается или становится старой, погибает, её место занимает другая. В процессе жизни человека гены постоянно подвергаются воздействию различных повреждающих факторов, что может приводить к изменениям в структуре гена (мутациям). При появлении определённых мутаций функция генов может нарушаться, вследствие чего происходит утрата контроля над процессами гибели и деления клеток. Клетки опухоли начинают делиться почти независимо от остального организма, по мере накопления мутаций они становятся всё менее похожими на нормальные, их прежние функции утрачиваются, вместо этого остаётся только одна - размножение. По мере увеличения количества злокачественных клеток возникает раковая опухоль. Со временем она начинает вытеснять нормальные клетки, приобретает способность к инвазивному росту (что означает прорастание в другие ткани и сосуды) и метастазированию (распространению по организму с током крови, лимфы).

Факторы риска В настоящее время известен ряд факторов, предрасполагающих к развитию рака лёгкого: курение, активное или пассивное, пожилой возраст, наличие родственников с этим заболеванием, подверженность воздействию различных канцерогенных веществ (асбест, уран, радон, мышьяк и другие), хронические заболевания лёгких.

Первичная профилактика Первичная профилактика - это общие рекомендации, которые нужно соблюдать всем, чтобы снизить риск онкологии. Она затрагивает организацию питания и образа жизни.

Питание должно быть регулярным, сбалансированным. Для профилактики онкологии в рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов. Вместе с пищей следует получать как можно больше витаминов С, Е, группы В. Каждый день следует есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах, овощах). В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые, злаки. Источником белка может быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо. Нужно ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, солёного, острого, копчёного.

Откажитесь от курения и алкоголя. Укрепляйте иммунитет: контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь. Лечите инфекционные заболевания, не допускайте появления хронических инфекций или воспалений.

Проходите вакцинацию для профилактики инфекций. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день. Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок. Следите за качеством и продолжительностью сна - каждый день нужно спать не меньше 7–9 часов.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы правильно выстроить рацион с

учётом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получить рекомендации по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.

Вторичная профилактика Это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Ежегодно обследоваться необходимо всем, у кого риск заболеть раком лёгких повышен.

К ним относятся те, кто курит. Если человек выкуривает до одной пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курильщик выкуривает больше двух пачек, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения. Важно регулярно обследоваться людям старше 55 лет, особенно тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.

Контролировать состояние лёгких необходимо работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает.

Регулярные обследования нужно проходить и тем, кто долго живёт в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязнённым воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют рентгенографию или компьютерную томографию лёгких.

Третичная профилактика Это меры профилактики рецидива рака лёгких для тех, кто уже перенёс это заболевание. Они нужны, чтобы снизить риск метастазирования, а также появления других форм онкологии.

Для профилактики рецидива нужно: исключить курение и употребление алкоголя, укреплять иммунитет, не допускать появления острых инфекций, строго соблюдать рекомендации лечащего врача в период реабилитации.

Все пациенты проходят регулярные профилактические обследования, которые включают осмотр, консультацию врача, рентгенографию лёгких, клинический и биохимический анализ крови, УЗИ, МРТ или КТ зоны операции.

График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания и от состояния здоровья пациента. В первые год-два после операции посещать онколога нужно каждые три-шесть 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.

Рак лёгкого не приговор. Возможности современной терапии позволяют значительно продлить жизнь и заставить болезнь отступить.

Флюорографию можно пройти по адресу: ул. Первомайская, 10, поликлиника № 1, 4-й этаж, каб. № 414. График работы: понедельник, среда, пятница с 8.00 до 17.00, вторник, четверг с 10.00 до 19.00, третья суббота месяца с 8.00 до 14.00.