

Рак легких, онконастороженность и профилактика

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ
(26.06. – 02.07.)**





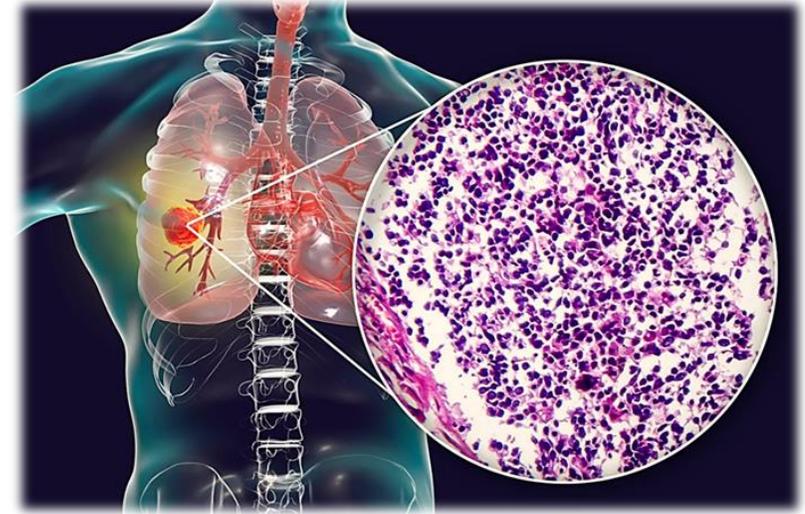
Рак легкого (общие сведения)

Рак легкого – злокачественное новообразование эпителиального происхождения:

- Развивающееся из слизистых оболочек бронхиального дерева, бронхиальных желез (*бронхогенный рак*)
- Развивающееся из альвеолярной ткани (*легочный или пневмогенный рак*)

Внимание! Рак легкого лидирует в структуре смертности населения от злокачественных опухолей!

Летальность при раке легких составляет **85%** от общего числа заболевших, несмотря на успехи современной медицины!





Рак легкого (общие сведения)

Развитие рака легкого неодинаково при опухолях разной гистологической структуры

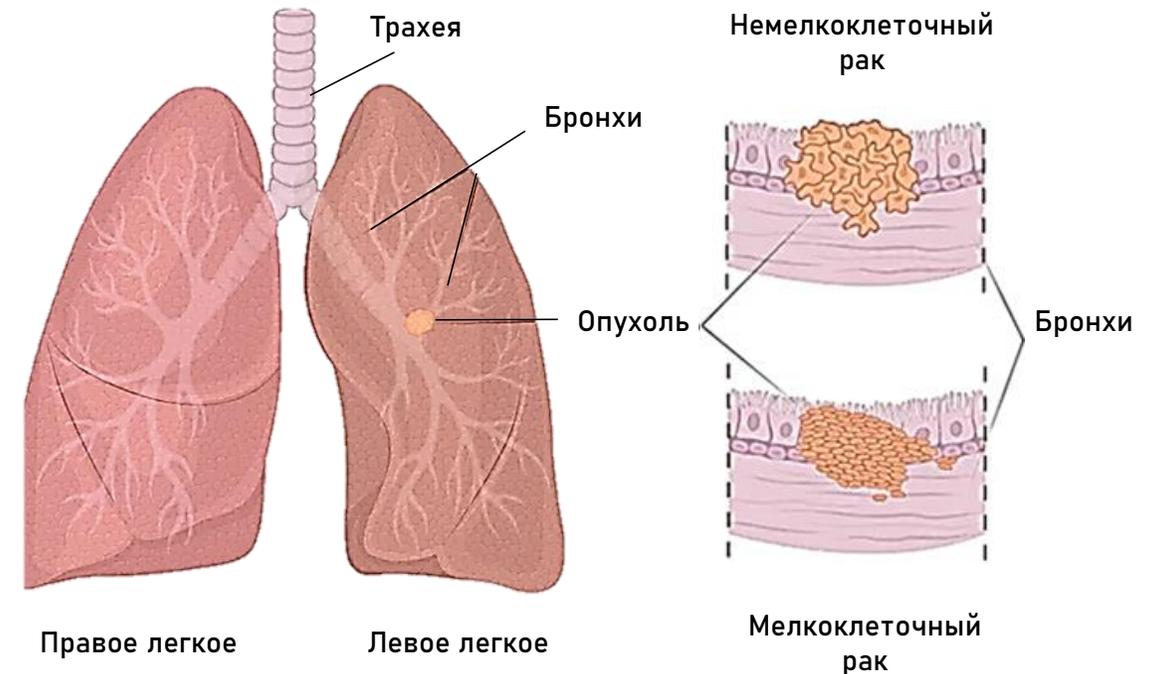
Для дифференцированного плоскоклеточного рака характерно медленное течение

Недифференцированный рак развивается быстро и дает обширные метастазы

Наиболее злокачественным течением обладает мелкоклеточный рак легкого:

- развивается скрытно и быстро
- рано метастазирует
- имеет плохой прогноз

Чаще опухоль возникает в правом легком - в **52%**, в левом легком - в **48%** случаев





Факторы риска развития рака легкого

Внешние:

- курение
- проживание в районах с неблагоприятной экологией (*промышленные загрязнения, выхлопные газы и т. д.*)
- работа на угледобывающих, асбоцементных предприятиях, постоянные контакты с тяжелыми металлами, силикатами, мышьяком, химическими препаратами из группы пестицидов, с повышенным количеством радона
- пребывание в зонах повышенного радиационного излучения

Внутренние:

- наследственный анамнез (*если кровные родственники болели или погибли от рака легкого, у человека повышен риск развития заболевания*)
- хронические легочные заболевания (*туберкулез, пневмосклероз, ХОБЛ*)

Внимание! При сочетании факторов риск озлокачествления клеток легочной паренхимы после 35 лет возрастает в 30 раз у мужчин и в 70-90 раз у женщин!





Употребление никотинсодержащей продукции - наиболее распространенный фактор риска

- ❑ Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и **увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз!**
- ❑ Под воздействием табачного дыма разрушаются антиоксиданты, содержащиеся в слюне и преобразуются в ядовитые вещества
- ❑ У пассивных курильщиков на 20-30% возрастает риск развития рака легких

Внимание! Более 3500 случаев смерти в России связаны с пассивным курением!





Курение кальяна и развитие рака легких

Кальянный дым содержит большое количество угарного газа, табачного дегтя, тяжелых металлов и других канцерогенов

Общий объем дыма, который вдыхает человек, курящий кальян, значительно больше, чем у человека, курящего обычные сигареты

Длительность кальянной процедуры *(от получаса и более)*

Внимание! За один час курения кальяна человек вдыхает в 100—200 раз больше дыма и угарного газа, чем при выкуривании одной сигареты!

Это приводит к проникновению дыма в более глубокие участки лёгких *(в нижние дыхательные пути)* формируя воспалительный процесс!





Курение кальяна и развитие рака легких

Внимание! Курение кальяна провоцирует развитие аденокарциномы или плоскоклеточного рака!

С наибольшей вероятностью опухоль локализуется во ротовой полости, горле, легких!

Этому способствует состав кальянного дыма:

- полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)
- летучие альдегиды (*формальдегид, бензол*)
- оксид азота, тяжелые металлы
- окись углерода
- нитрозамины
- канцерогены





Комплекс симптомов при развитии рака легкого

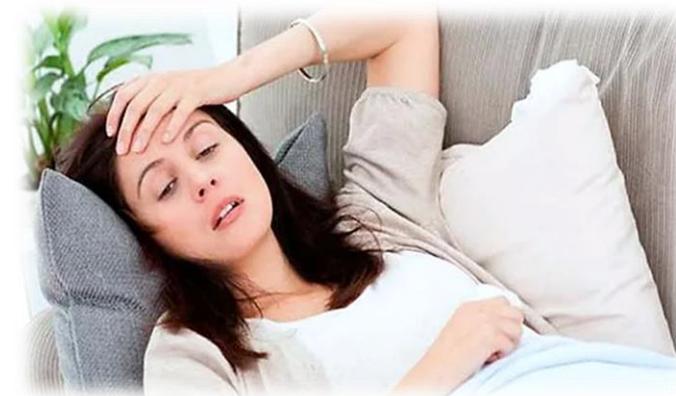
Прогрессивное развитие рака легкого сопровождаются:

☐ Легочные симптомы:

- постоянный однотипный кашель без выраженных приступов
- кровохаркание
- одышка, хрипы и свист при дыхании
- осиплость голоса
- болезненные ощущения в области груди и спины

☐ Внелегочные симптомы:

- перманентный субфебрилитет (*колебания t тела в пределах 37 - 38 °C*)
- снижение аппетита
- постепенная потеря массы тела
- снижение работоспособности, быстрая утомляемость, слабость





Комплекс симптомов при раке легкого

- ❑ Паранеопластические симптомы — проявляются неврологическими расстройствами и гормональными сбоями
 - сложности с координацией, удержанием равновесия, речью
 - у женщин нарушается менструальный цикл
 - у мужчин снижается потенция *(на фоне повышения кортикостероидов)*
- ❑ Паранеопластические признаки рака Панкоста *(апикальный, т. е. верхушечный рак легкого, сопровождающийся прорастанием нервно-сосудистого пучка, нижних шейных позвонков, верхних ребер и других близлежащих анатомических образований)*
 - постоянная ноющая боль в плече *(распространяется по ходу локтевого нерва)*
 - птоз *(опущение)* верхнего века
 - западение глазного яблока, сужение зрачка

Внимание! Выявить данную патологию позволяют рентгенография и мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ) органов грудной клетки!





Если упущено время

Внимание! Основным условием эффективности лечения заболевания (особенно онкологического) является ранняя диагностика!

Несвоевременная диагностика онкологических заболеваний:

В 60 - 70% случаев по вине самого пациента:

- "затягивание" обращения к врачу (*халатное отношение к собственному здоровью*)
- недооценка имеющихся симптомов заболевания; страх перед возможным диагнозом;
- попытка самостоятельного лечения, в том числе обращения к нетрадиционным методам (*сомнительные БАДы, экстрасенсорика, знахарство и пр.*)
- объективные трудности диагностики: сочетание нескольких заболеваний, запутанность симптомов и пр.

В 30-40% случаев по вине медицинского персонала:

- отсутствие достаточно полного обследования
- несвоевременное проведение методов специальной диагностики





Основные этапы профилактики

1. **Первичная профилактика:** подразумевает ведение здорового образа жизни, исключив вредные привычки
2. **Вторичная профилактика:** своевременная диагностика ранних форм заболевания, контроль за лицами, относящимися к группе риска и имеющими предрасположенность к развитию онкологии
3. **Третичная профилактика:** для онкобольных, уже перенесших эффективное лечение рака, помогает избежать развития их метастазирования и предотвратить у вылеченных пациентов появления других форм онкологии





Первичная профилактика рака легких (образ жизни)

- Отказ от курения и алкоголя
- Укрепление иммунитета — контроль состояния здоровья
(закаливание, дыхательная гимнастика)
- Своевременное выявление и лечение инфекционных заболеваний
- Своевременная вакцинация для профилактики инфекций
- Своевременное прохождение диспансеризации
- Рациональное питание
- Соблюдение техники безопасности при наличии фактора риска, связанного с профессией
- Ведение активного образа жизни *(интенсивная двигательная активность 30 мин. и более в день)*
- Контроль уровня стресса и снижение психологических нагрузок
- Урегулирование качества и продолжительности ночного сна
(7-9 часов)





Разумный подход к оздоровлению

Дыхательная гимнастика – это природный способ восстановиться после перенесенных респираторных заболеваний и укрепить легкие

Необходима консультация врача и отсутствие противопоказаний:

- наличие внутреннего кровотечения
- иммунодефицитные состояния
- повышенная температура и лихорадка
- травмами и повреждение позвоночника
- неконтролируемой артериальной гипертензии
- учащенное сердцебиение
- сотрясения, ушибы головы
- тромбофлебит

Внимание! Пожилым людям рекомендуется сначала выполнять простые дыхательные упражнения, во избежания проблем с сердцем и сосудами!





Упражнения для дыхательной гимнастики

▪ Дыхание по методу Бутейко

Суть метода – провоцировать недостаток кислорода, после чего организм начинает более эффективно распределять поступающий кислород по клеткам

✓ Самое простое упражнение по методу Бутейко *(2-секундный вдох, 4-секундный выдох и 5-секундная задержка дыхания)*

▪ Контроль дыхания

✓ Положите одну руку на грудь, а другую — на живот

✓ Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди

✓ Задержите воздух и затем выдохните его через рот *(повторите несколько раз)*

✓ Дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе *(грудь не должна двигаться)* повторите несколько раз

✓ Попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем — рука, лежащая на груди





Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Дыхание животом (диафрагмальное)**
 - ✓ Необходимо лечь на диван или на пол, положить руку на живот
 - ✓ Медленно вдохнув носом, максимально выпятить живот, и задержать дыхание
 - ✓ Выдохнув ртом, максимально втянуть живот и задержать дыхание (см. рисунок 1.)
- **Обнять себя**
 - ✓ Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вверх
 - ✓ Делаем вдох и на выдохе быстро скрещиваем руки перед собой (так, чтобы ладони ударили по лопаткам)
 - ✓ Выдыхаем быстро и громко (см. рисунок 2.)
- **Метод 4,7,8. (разработан доктором Эндрю Вейлем)**
 - ✓ Вдыхайте, досчитав до четырех
 - ✓ Задержите дыхание, досчитав до семи
 - ✓ Выдыхайте, досчитав до восьми

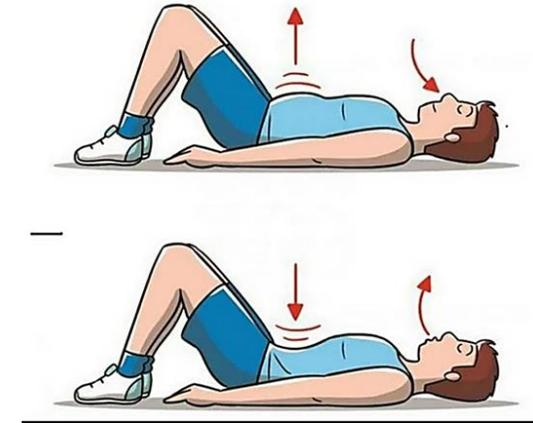
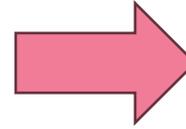


рисунок 1.

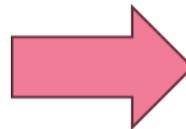


рисунок 2.



Вторичная профилактика рака легких

Внимание! Крайне важно регулярность обследований для выявления онкологии на ранней стадии!

Ежегодное обследование необходимо:

- **Курящим**
 - ✓ Если человек выкуривает ежедневно до 1 пачки сигарет ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 и более лет
 - ✓ Если в день курильщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения
- **Людам старше 55 лет**
 - ✓ Особое внимание тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции
- **Работникам вредных производств**
 - ✓ При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает
- **Проживающим в экологически неблагоприятных местах, с сильно загрязненным воздухом**





Третичная профилактика рака легких

Профилактика рецидива для перенесших заболевание, снижение риска метастазирования и появления других форм онкологии

Для профилактики рецидива:

- 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:

- осмотр, консультация врача
- рентгенография легких
- клинический и биохимический анализ крови
- УЗИ, МРТ или КТ зоны операции





Третичная профилактика рака легких

Внимание! График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания, от состояния здоровья пациента!

- В первые 1–2 года после операции посещать онколога нужно каждые 3–6 месяцев, затем ежегодно
- Если рак был выявлен на III или IV стадии, пациенту может быть назначена адъювантная — «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами

Внимание! Регулярное посещение онколога необходимо до полного завершения терапии!



«Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает!»

Д. Бокаччо

