

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ



Раковые клетки могут существовать в организме каждого человека, но пока иммунитет сильный, он подавляет их рост. Профилактика рака легких включает в себя простые мероприятия, которые зависят от ее вида и перечислены ниже.

Первичная профилактика рака легких — это общие рекомендации, которые ориентированы на устранение внешних негативных факторов. Их нужно соблюдать всем людям, чтобы снизить риск онкологии:

1. Не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками.
2. Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.
3. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности.
4. Укрепляйте иммунитет — контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь.
5. Вовремя лечите инфекционные заболевания бронхо-легочной системы, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
6. Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.
7. Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

Вторичная профилактика рака легких — это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.

Ежегодно проходить обследование необходимо:

1. Тем, кто курит. Если человек выкуривает до 1 пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день курильщик выкуривает больше 2 пачек сигарет, он попадает в группу риска уже после 15 лет курения.
2. Людям старше 55 лет. Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.
3. Работникам вредных производств. При стаже работы больше 10 лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких.
4. Тем, кто долго живет в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.

При профилактическом обследовании выполняют рентгенографию или компьютерную томографию легких.

В России все взрослые люди ежегодно должны делать флюорографию. Это исследование проверяет состояние легких, но оно не выявляет рак на ранней стадии. Поэтому тем, кто находится в группе риска, нужно проходить дополнительное обследование. Его можно спланировать, обратившись к пульмонологу или к онкологу.

Третичная профилактика РЛ — это меры профилактики рецидива и прогрессирования рака легких для тех, кто уже перенес это заболевание.

Рецидивом заболевания называют рост опухоли в той же локализации, где она удалялась хирургически или была ликвидирована иными методами.

Прогрессированием онкологи называют рост метастазов за пределами области первичной опухоли. Метастазы это, образно говоря, ее «дети», расселившиеся по всему организму еще до начала лечения, но незаметные даже для самых высокотехнологичных методов диагностики. Именно по этой причине пациенты наблюдаются у онколога в течение пяти, а зачастую и более лет после окончания лечения.

Рецидивы рака легкого встречаются значительно реже, чем прогрессирование заболевания. Чем больше времени прошло после завершения терапии, тем меньше вероятность рецидива или прогрессирования онкологического заболевания.

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 терапия — «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами. Пока эта терапия не будет завершена, посещать онколога нужно будет регулярно.

Профилактика рака легких направлена на снижение негативного воздействия опасных факторов на здоровье или их полное исключение. Своевременная диагностика, укрепление защитных сил организма, отказ от пагубных привычек помогут избежать развития опасной патологии органов дыхания.