

# Рак легені: чи завжди хворіють лише курці? Профілактика та лікування



Рак легені – це дуже небезпечна та розповсюджена онкологічна патологія з високим відсотком смертності. За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, саме цей вид раку є найбільш поширеним у світі. Чоловіки страждають від нього у 7-10 разів частіше, ніж жінки. Чи правда на рак легені може захворіти лише хронічний курець, чи така небезпека може чатувати на кожного?

## Фактори ризику раку легені

Головний фактор ризику виникнення раку легені - вдихання канцерогенів, при цьому близько 90% усіх випадків захворювання пов'язане з палінням (адже в тютюновому димі є багато канцерогенів). Тож дійсно існує пряма залежність між палінням, як активним, так і пасивним, та ймовірністю розвитку раку легені.

Отже, паління є головною причиною цієї хвороби, але, на жаль, не єдиною. Рак легенів провокує забруднення навколишнього середовища, тож ризик його виникнення є суттєво вищим у жителів індустріальних міст, з великою кількістю автомобілів на дорогах та іншими факторами забруднення повітря.

Можна виділити наступні фактори ризику для розвитку раку легенів:

1. Куріння.
2. Проживання у місцевості із забрудненим повітрям.
3. Контакт з азбестом, радоном, миш'яком, нікелем, кадмієм, хромом, хлор метиловим ефіром (так звані шкідливі виробництва).
4. Радіоактивне опромінення.
5. Хвороби легень, які набули затяжної чи хронічної форми: постійні бронхіти, пневмонії, туберкульоз.

## Симптоми раку легені

До симптомів раку легені належать:

- хронічний кашель
- задишка
- біль у грудній клітині, який посилюється під час глибоко вдиху
- поява хрипоти в голосі
- харкання кров'ю
- стрімка втрата ваги

До побічних ознак хвороби належать:

- в'ялість
- апатія
- незначне, але постійне підвищення температури тіла
- біль у кістках
- слабкість в кінцівках
- запаморочення голови
- жовтуватий колір обличчя та білків очей

Підступність раку легені полягає в тому, що в 15% випадків на початковій стадії розвитку хвороба себе ніяким чином не виявляє і діагностувати її можна лише за результатами рентгенологічного дослідження.

## Лікування та профілактика раку легені

Успішність лікування залежить від стадії, на якій було виявлено хворобу. Для цього можуть використовувати хірургічний метод лікування (видалення пухлини), променеву та хіміотерапію. Часто онкологи комбінують декілька методів, лікування завжди є індивідуальним.

Принциповим для визначення стратегії боротьби з раком легені є місце розташування пухлини, стадія її розвитку, загальний стан, вік хворого.

Головний профілактичний захід з боротьби з раком легені - не починати курити. Для курців він звучить так: якнайшвидше кинути палити. Також дуже важливий момент - усвідомлення небезпеки пасивного куріння та захист себе і своїх дітей від впливу тютюнового диму.

Якщо є така можливість, варто переїхати жити до населеного пункту із максимально чистим повітрям. Також, влаштовуючись на роботу, де доплачують за шкідливість виробництва, слід усвідомлювати всі ризики, які стоять за цим.

До інших профілактичних заходів належить щорічне проведення рентгенографії грудної клітини, яка дає можливість виявити рак легені на ранній стадії, коли хвороба ще є виліковною.

Рак легені - це яскрава ілюстрація того, як сильно людина може сама собі нашкодити. Якби ніхто не палив, повітря було би чистим, а виробництво нешкідливим, такої хвороби взагалі б не існувало. Проте в умовах сучасного світу про це можна лише мріяти. Найкраще, що можна зробити для захисту себе та своєї сім'ї від раку легені - усвідомити небезпеку паління та кинути згубну звичку, якщо вона ще у вас є.