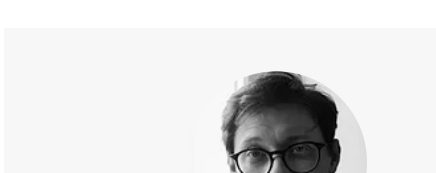


Что нужно знать о самом распространенном виде рака у мужчин

По статистике, из всех видов онкологических заболеваний мужчины чаще всего заболевают раком легкого – на его долю приходится до 16,5% от общего числа злокачественных новообразований. О факторах риска, влиянии курения и спорте как профилактике – рассказывает Юрий Есаков, врач-онколог, торакальный хирург, заведующий отделением торакальной хирургии Городской клинической онкологической больницы №1 Департамента здравоохранения Москвы, наставник Школы практической онкологии Андрея Павленко, к.м.н.



ЮРИЙ ЕСАКОВ

Врач-онколог, торакальный хирург, заведующий отделением торакальной хирургии Городской клинической онкологической больницы №1 Департамента здравоохранения Москвы, наставник Школы практической онкологии Андрея Павленко, к.м.н.

Из-за чего возникает рак легких

Есть три главных фактора, которые способствуют появлению рака легкого. Несмотря на то, что сегодня невозможно выделить один или даже несколько ведущих факторов в развитии того или иного онкологического заболевания в отношении рака легкого существуют так называемые модифицируемые факторы риска. То есть факторы, которые человек может в большей или меньшей степени регулировать.

Среди таких факторов лидирующую роль играет курение

Важно подчеркнуть, что сегодня доказано (или принято считать доказанным, мы не углубляемся в научную сторону этого вопроса), что курение сигарет увеличивает риск развития целого ряда злокачественных заболеваний, но рак легких – одно из наиболее актуальных.

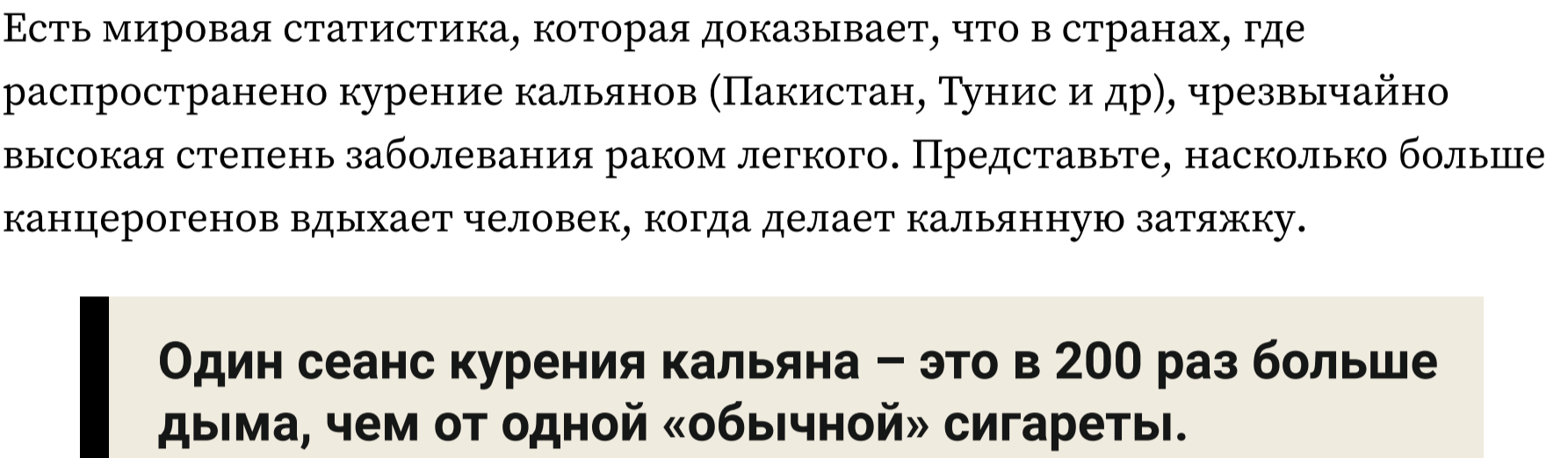
Табачный дым опасен не с точки зрения табака как такового, но содержит большое количество смол, примесей, продуктов горения, подавляющее большинство которых являются канцерогенами.

То есть могут вызывать структурные изменения в клетках, искажать сигнальный, рецепторный и биохимический контроль нормальной функции клеток, приводя к их неконтролируемому росту, нарушению дифференцировки и естественного процесса умирания клеток (науч. апоптозу). Все это провоцирует рост злокачественной опухоли и при неблагоприятных условиях дальнейшего распространения.

Помимо увеличения риска онкологических заболеваний курение играет важную роль в развитии таких заболеваний как хроническая обструктивная болезнь легких (среди причин смерти эта болезнь занимает второе место после ишемической болезни сердца, прим. автора), хронический бронхит, эмфизема легких. Эти заболевания не имеют онкологической природы, однако с течением времени могут значительно снижать качество жизни пациентов, приводя к тяжелой дыхательной недостаточности. Даже если человек курит пару раз в месяц или по случаю, когда употребляет алкоголь, – с точки зрения медицины такой человек курит.

Чтобы минимизировать риск рака легкого, нужно полностью отказаться от всех видов курения, включая кальяны и электронные сигареты.

Безопасного курения не существует, любое курение провоцирует легочные заболевания.



Есть мировая статистика, которая доказывает, что в странах, где распространено курение кальянов (Пакистан, Тунис и др), чрезвычайно высокая степень заболевания раком легкого. Представьте, насколько больше канцерогенов вдыхает человек, когда делает кальянную затяжку.

Один сеанс курения кальяна – это в 200 раз больше дыма, чем от одной «обычной» сигареты.

В ближайшее время в мире также появится официальная статистика по электронным сигаретам. Но вред их очевиден даже без статистических данных.

С точки зрения медицины уже давно нет сомнений в том, что пассивное курение (то есть нахождение рядом с человеком, который курит) оказывает чуть ли не более негативное влияние и увеличивает риск развития всех перечисленных заболеваний.

Второй по степени влияния фактор – это состояние экологии

То, чем мы дышим, имеет на нас самое прямое воздействие. Более 75% случаев первичного рака легкого (первичный рак – это впервые диагностированная опухоль у пациента) выявляют у жителей мегаполисов.

Третий фактор – генетика

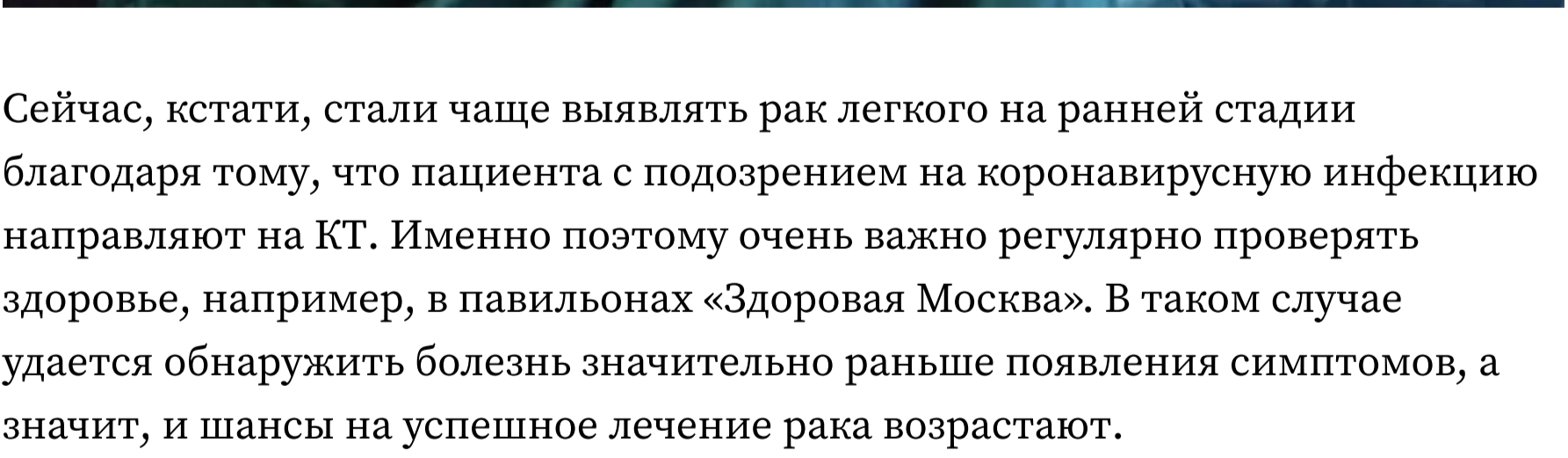
Если в семье были случаи заболевания раком легкого, то, соответственно, у человека повышаются риски заболеть именно этим видом рака.

Почему рак легкого так легко упустить

Рак легкого встречается чаще, чем, например, рак желудка. При этом количество пациентов с легочными опухолями, которым требуется операция, значительно меньше. Хотя хирургическое вмешательство – наиболее эффективный способ лечения этого вида рака, но в большинстве случаев люди поступают в состоянии, при котором операция уже невозможна. И здесь нет вины пациента, который якобы запустил болезнь.

Заболевания легких чаще всего протекают бессимптомно, поэтому около 80 пациентов из 100 обращаются к врачу на достаточно поздней стадии.

Затяжной кашель, кровь в мокроте, боль в грудной клетке, потеря веса – эти симптомы дают о себе знать, когда опухоль имеет большое распространение, проросла в бронхи или плевру, грудную стенку. Длительное время рак легкого никак себя не проявляет и в этом его большая опасность. Чаще всего он обнаруживается случайно. Например, человек проходит «диспансеризацию», его направляют на рентгенографию легких или низкодозную компьютерную томографию.



Сейчас, кстати, стали чаще выявлять рак легкого на ранней стадии благодаря тому, что пациента с подозрением на коронавирусную инфекцию направляют на КТ. Именно поэтому очень важно регулярно проверять здоровье, например, в павильонах «Здоровая Москва». В таком случае удастся обнаружить болезнь значительно раньше появления симптомов, а значит, и шансы на успешное лечение рака возрастают.

Туберкулез по-прежнему рядом

У некоторых людей есть опасения, что они могут заразиться туберкулезом в общественных местах. Полностью изолироваться от всех опасностей невозможно. Уже к 7-летнему возрасту частота контакта с возбудителем туберкулеза практически у каждого человека в нашей стране составляет 100%.

За последние годы заболеваемость существенно снизилась в крупных городах, однако это не означает, что проблема туберкулеза решена. Принято считать, что туберкулез возникает при сильном дефиците иммунной защиты, это правда в большой степени, однако уверен, что специалисты в этой области (фтизиатры), могут привести в пример массу исключений.

Оградиться полностью от потенциальной опасности нельзя, но можно поддерживать свой иммунитет: сбалансированным питанием, здоровым сном, регулярным спортом и соблюдением элементарных рекомендаций по личной гигиене. Но если у человека уже есть проблемы со здоровьем, например, ожирение или сахарный диабет, то это может провоцировать или усугублять течение хронических легочных заболеваний.

Лучшее, что можно сделать для здоровья легких

Здоровый образ жизни – это лучшая профилактика. Добавьте в свой график больше спорта. Регулярные занятия любым видом способствуют хорошей вентиляции легких. Например, простая ходьба – это полезные аэробные нагрузки. Скандинавская ходьба – тренировка для кардиореспираторной системы, то есть польза для легких и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Плюс в том, что можно выбрать тот вид активности, который больше всего нравится и подходит именно вам. Я лично обожаю бег.

Один из наиболее гармоничных видов спорта – плавание, так как работают равномерно практически все группы мышц, сама техника плавания предполагает непрерывное дыхательное упражнение.

Именно у пловцов врачи переняли отличный тренажер для легких – побудительная (стимулирующая) спирометрия. Это дыхание через тонкую соломинку или трубку. Она создает сопротивление на вдохе, помогая тем самым «раскрыть» участки легкого, не участвующие в дыхании в спокойном состоянии. Получается, что одно и то же упражнение одновременно приносит пользу и профессиональным спортсменам и людям, которые восстанавливаются после операции на легком.

Выбирайте подходящий вам вид спорта, добавляйте тренировки на открытом воздухе, по возможности подальше от автомобильных трасс, не забывайте о сбалансированном питании и старайтесь максимально избегать любых видов курения.

В таком случае спортивные нагрузки принесут больше пользы для здоровья ваших легких и станут хорошей, эффективной профилактикой.