ГБУ РД "Городская клиническая больница"

Неделя профилактики рака легких

Выпуск 46

04.11.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Профилактика — залог здоровья	2
Обследования и диспансеризация	2
Какие "тревожные звоночки" нельзя игнорировать?	2
Риски возникновения рака при курении	3
Как бросить курить после долгих лет?	3
После отказа от курения	3
Памятка по профилактике рака легких	4

Обратите внимание:

- Лёгкие можно тренировать примерно так же, как и мышцы.
- Лёгкие не болят, так как этот орган не имеет рецепторов.
- Даже потеряв сознание, человек не перестает дышать!
- Выдох так же важен, как и вдох.
- Центр дыхания располагается в продолговатом мозге.
- У всех людей из-за сердца правое лёгкое больше левого.

Берегите лёгкие!

Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило с 3 по 9 ноября 2025 года неделей профилактики рака лёгких.

Рак лёгких представляет собой злокачественное новообразование, возникающее в тканях лёгких, чаще всего в эпителии бронхов. Опухоль формируется из мутированных клеток, которые бесконтрольно размножаются, что приводит к её росту и поражению окружающих тканей, а также метастазированию в другие органы.

Рак лёгких является одним из самых распространённых и смертоносных видов злокачественных опухолей в мире. Мужчины страдают от него в шесть раз чаще, чем женщины. За последние два десятилетия общая заболеваемость возросла более чем вдвое: на 51% среди мужчин и на 75% среди женщин. Важно отметить, что на ранних стадиях рак лёгких успешно поддаётся лечению. После операции почти в 80% случаев наступает длительная ремиссия, и пациенты выздоравливают.

Однако коварство этого заболевания заключается в том, что его ранние формы часто протекают бессимптомно. Пациенты могут длительное время обращаться к врачам других специальностей, так как начальные признаки не связаны с дыхательной системой. Среди них: субфебрильная температура (37-38 градусов), слабость и усталость сразу после пробуждения, кожный зуд с развитием дерматита и появлением новообразований на коже, мышечная слабость и повышенная отёчность, а также нарушения работы центральной нервной системы, такие как головокружение, нарушение координации движений или потеря чувствительности.

Эти неспецифические симптомы могут наблюдаться при многих заболеваниях, включая онкологические. Они могут возникать при опухолях любой локализации.

Специфические признаки, связанные с распространением опухоли в грудной клетке, такие как кашель с «ржавой» мокротой, одышка, кровохарканье и боль, чаще проявляются на поздних стадиях заболевания. В этот же период могут возникать симптомы, связанные с метастазами в других органах, в зависимости от их локализации.

Врач—пульмонолог отделения пульмонологии ГБУ РД «ГКБ» Гаджиева С.Г.

Факторы риска развития онкологии легких:

Курение — главный фактор риска рака легких. По разным оценкам, оно вызывает от 70 до 95 % случаев заболевания. Чем больше сигарет выкуривается ежедневно и чем дольше длится стаж курения, тем выше вероятность заболеть. Пассивное курение также увеличивает риск, как и активное.

Профессиональные факторы также играют важную роль в развитии рака легких. Вдыхание асбеста, радона и его продуктов распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, нефтепродуктов, угля и других опасных химических веществ приводит к повреждению легочной ткани, что со временем может вызвать онкологию.

Высокий уровень загрязнения воздуха также является фактором риска. Загрязнение может повысить риск рака легких на 40 %.

Хронические заболевания органов дыхания, такие как ХОБЛ и хронический обструктивный бронхит, создают угрозу онкологии.

Семейный анамнез также рассматривается как фактор риска. Люди, у которых есть родственники, болевшие раком легких, имеют повышенный риск.

Профилактика — залог здоровья

Чтобы снизить риск развития рака лёгких, важно вести здоровый образ жизни. Вот несколько рекомендаций:

1. Избегайте вредных привычек. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.
2. Укрепляйте иммунную систему. Следите за своим здоровьем, чаще бывайте на свежем воздухе и занимайтесь закаливанием.
3. Своевременно лечите инфекции. Не допускайте перехода заболеваний в хроническую форму и воспаления. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций.
4. Соблюдайте меры безопасности на работе. Если ваша профессия связана с риском для здоровья, строго следуйте правилам техники безопасности.
5. Будьте активны. Регулярно занимайтесь спортом и уделяйте физической активности не менее 30 минут в день.

6. Контролируйте уровень стресса. Старайтесь минимизировать психологическое напряжение.
7. Обеспечьте себе качественный сон. Спите не менее 7-9 часов ежедневно.
8. Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.
9. Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.

Обследования и диспансеризация

Регулярные обследования важны для здоровья

Особенно это касается тех, кто курит. Для курильщиков, выкуривающих до одной пачки сигарет в день, ежегодный скрининг необходим при стаже курения от 20 лет. Если же человек курит больше двух пачек в день, он попадает в группу риска уже после 15 лет вредной привычки.

Люди старше 55 лет также должны регулярно проходить обследования, особенно если у них есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции.

Работники вредных производств находятся в зоне повышенного риска, особенно после 10 лет работы. Им важно контролировать состояние легких.

Не менее важно регулярно обследоваться тем, кто живет в районах с плохой экологией и загрязненным воздухом. Профилактика рака лёгких 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.

Берегите себя и близких, не откладывайте обследование.

В сутки через лёгкие может проходить до 10 тыс. литров воздуха. Для этого человек должен совершить около 23 тыс. вдохов и выдохов.

Какие "тревожные звоночки" нельзя игнорировать?

На ранних стадиях злокачественные опухоли в легких часто не имеют симптомов или проявляются слабо. Их можно обнаружить только при регулярном обследовании. Подросткам и взрослым рекомендуется ежегодно проходить флюорографию. Это бесплатная и доступная процедура. Симптомы рака легкого похожи на признаки других злокачественных опухолей. Основные из них: постоянный кашель с мокротой, одышка, субфебрильная температура, боль в груди, кровохарканье, хроническая усталость, потеря веса и болевые ощущения в груди. Помните, чем раньше будет выявлен рак легкого, тем лучше прогноз.

Риски возникновения рака при курении

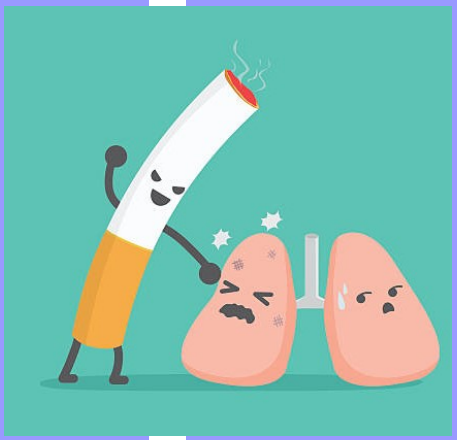
Курение сильно повышает риск заболеть раком легких и бронхов. Эти органы особенно уязвимы к табачному дыму. В медицинских рекомендациях говорится, что 85-90% людей, у которых нашли рак легких, раньше курили.

Но курение влияет и на другие виды рака. Чаще всего это рак тех органов, которые контактируют с табачным дымом напрямую: губы, язык, рот, горло. У курильщиков также часто бывает рак гортани и трахеи.

Канцерогены из дыма попадают не только в легкие, но и в желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу, мочевой пузырь, почки и матку. Это происходит, потому что канцерогены распространяются по всему телу с кровью и оседают на слизистых оболочках разных органов.

У людей, которые курят, риск заболеть раком глотки и рта в 2-3 раза выше, чем у тех, кто не курит. Особенно высок риск рака легких и гортани. Чем раньше человек начинает курить, тем выше вероятность заболеть раком. Чем позже человек начинает курить, тем ниже риск.

У курильщиков риск заболеть раком пищевода в 5 раз выше, а раком желудка — в 1,5 раза выше, чем у здоровых людей. Курение также может быть причиной рака поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря.



Курение увеличивает риск рака шейки матки, особенно если человек начинает курить рано и имеет неправильное питание. В 1992 году ученые исследовали 50 женщин с раком шейки матки и обнаружили, что никотин был в слизи шейки матки у всех курящих женщин, а котинин — у 84%. Это доказывает, что курение связано с раком шейки матки.

Злокачественные опухоли могут возникать не только в легких, но и в других органах. Они могут распространяться из легких в другие части тела.

Пассивное курение — это когда человек дышит воздухом, в котором есть табачный дым, но сам он не курит. Это может происходить дома, на работе или в общественных местах, где есть курильщики. Особенно страдают от этого дети, беременные женщины и люди с хроническими болезнями.

Дыхание такого воздуха может привести к раку легких и бронхов. У тех, кто дышит табачным дымом, риск заболеть раком легких увеличивается на 30%.

Как бросить курить после долгих лет?

Курение на протяжении многих лет может казаться непреодолимой привычкой, но это не так. Существуют способы, которые помогут вам избавиться от сигарет и начать новую жизнь.

Вредно ли бросать курить?

Вопреки распространенному мнению, отказ от курения может быть полезен для здоровья. Исследования показывают, что даже те, кто бросил курить после 60 или 70 лет, живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Люди, которые бросили курить в возрасте 40-50 лет, имеют почти такую же продолжительность жизни, как и никогда не курившие.

Глубокое дыхание помогает избавиться от боли, расслабиться, снять стресс.

Может ли помочь сокращение количества сигарет?

Если у вас никотиновая зависимость, уменьшить количество сигарет не получится. Даже если вы курите немного или с перерывами, это вредит вашему здоровью и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Можно ли бросить курить резко?

Да, резкий отказ от курения возможен и эффективен. Вы курили не больше 3-5 лет, можно попробовать бросить резко. Но если вы курили много лет и пачку или больше в день, лучше не делать это резко. Вместо этого попробуйте заменить сигареты чем-то другим, например, никотиновым пластырем или жевательной резинкой.

После отказа от курения

После отказа от курения абстинентный синдром может длиться от одной недели до нескольких месяцев. Продолжительность синдрома зависит не только от стажа курения и количества потребляемых сигарет в день, но и от индивидуальной предрасположенности субъекта.

Механизм возникновения абстинентного синдрома обусловлен дефицитом ацетилхолина, который является медиатором нервного возбуждения. Клинические проявления включают головокружение, тошноту, тревожность, раздражительность и другие соматические симптомы.

Упорный кашель является индикатором того, что легочная система постепенно адаптируется к новым условиям функционирования в отсутствие табачного дыма. Головные боли могут возникать вследствие того, что сосудистая система также привыкла к постоянной стимуляции никотином и требует времени для восстановления нормального тонуса.

Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева,89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

Использована информация из источников интернет

https://gkb05.ru/

Недавно ученые выяснили, что легкие любят помидоры и яблоки. С 30 лет наши легкие начинают работать хуже, и это зависит от того, как мы живем и что едим. Но если есть фрукты и овощи, можно замедлить этот процесс. Даже бывшие курильщики могут улучшить состояние своих легких, если будут регулярно есть эти продукты.

Ученые следили за 650 взрослыми, которые бросили курить, и обнаружили, что те, кто ел больше двух помидоров или трех порций фруктов в день, сохранили свои легкие лучше, чем те, кто ел меньше. Также белок помогает укрепить легкие и улучшает их работу.

Но есть и новая проблема — болезнь легких из-за электронных сигарет. В прошлом году в США зафиксировали более 2500 случаев, и больше 50 человек умерли, самому молодому было всего 15. В легких пациентов нашли витамин Е, тетрагидроканнабинол и никотин. Ученые предупреждают, что даже короткое увлечение вейпами может быть смертельно опасным, и изменения в легких происходят быстро и необратимо.

Памятка по профилактике рака легких

Если вы не в группе риска:

Не начинайте курить, старайтесь на находиться рядом с другими курильщиками.

Если вы курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака.

Укрепляйте иммунитет, вовремя лечите инфекционные заболевания, старайтесь не допускать появления хронических болезней.

Принимайте любые лекарства и витамины только по назначению врача.

Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

Если вы курите, работаете на вредном производстве или имеете хронические болезни органов дыхания:

Ежегодно проходите профилактическое обследование, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких.

Проконсультируйтесь с пульмонологом или онкологом, получите рекомендации, как снизить риск онкологии.

Если вы уже перенесли рак:

строго соблюдайте рекомендации лечащего врача;

регулярно проходите профилактическое обследование;

контролируйте общее состояние здоровья.

Помните, рак вовсе не приговор!