

## Смертельный вдох

***Соседи курильщиков рискуют здоровьем так же, как и те, кто пристрастился к табаку.***

«Волшебной» таблетки от онкологии нет, но есть современные технологии. И самое важное, о чем должен помнить каждый из нас, - это диагностика. Чем раньше выявлена болезнь, тем больше шансов выздороветь. Проходя всего один раз в год флюорографию, можно не допустить развитие одной из самых трудноизлечимых видов опухолей - рака легких.

Об этом беседа с врачом-пульмонологом «Новой больницы», кандидатом медицинских наук **Натальей Трифановой**.

- Несмотря на широкую осведомленность населения об основных факторах риска развития рака легкого, главный из которых курение, распространенность данной патологии продолжает неуклонно расти, - рассказывает Наталья Михайловна. – Рак легкого занимает первое место в структуре заболеваемости злокачественных новообразований, по количеству смертей это онкологическое заболевание также находится на первом месте, причем мужчины болеют значительно чаще женщин (в 6-10 раз).

Эта болезнь с не совсем хорошим прогнозом, особенно когда диагностируется не на ранней стадии. Быстро прогрессирует: из десяти заболевших девять умирают в течение года.

Международная статистика это подтверждает: в мире ежегодно раком легких заболевает около 1,5 миллиона человек, из них почти 1 млн 300 – умирают. Больше, чем от дорожно-транспортных происшествий.

*Только вздумайте: ежегодная смертность от рака легких превышает совокупный показатель летальности от образований простаты, толстой кишки и молочных желез вместе взятых.*

До 90 процентов случаев рака легкого вызваны курением сигарет, в том числе пассивным.

Некурящий человек, стоящий рядом с курильщиком, вдыхает те же самые смолы, тот же никотин. Вред табачного дыма при пассивном курении доказан в ряде научных исследований. К факторам риска также относятся наследственная предрасположенность и регулярный контакт с канцерогенами (профессиональные вредности).

Специалисты предупреждают: опухоли в легких обычно проявляются поздно. Маленькая «точка», особенно если она находится в периферических отделах легких, никак не дает знать о себе, пока не увеличится настолько, что станет задевать нервные окончания.

Пропуская очередную флюорографию, можно проморгать эту «черную дыру», грозящую человеку катастрофой.

- В лёгких нет болевых рецепторов. Они есть только в оболочке, покрывающей лёгкие. И когда появляется боль, это говорит уже о запущенности случая. Поэтому пульмонологи и онкологи всегда призывают не тянуть с обследованием легких, - продолжает специалист. - Тем более, что

его можно сделать в каждой поликлинике. Не зря ведь сформирован определенный перечень исследований в диспансеризации. Чтобы вовремя выявить то, что себя пока еще не проявляет, но уже есть в организме.

### **Индекс курильщика**

Рак лёгких – не единственное онкозаболевание, к которому может привести курение. Употребление никотина повышает риск онкологических заболеваний не только со стороны органов дыхания, но и слизистой полости рта, желудочно-кишечного тракта, молочной железы, шейки матки, предстательной железы и т.д. Канцерогены, попадая в организм, всасываются в кровь и влияют на все органы и системы человека.

Кроме того, курильщики чаще болеют респираторными заболеваниями, ХОБЛ и туберкулезом, что способствует зарождению злокачественных новообразований в легочной ткани.

Многие считают кальяны и электронные сигареты (вейпы) абсолютно безвредными. Изначально говорили, что это отличная замена сигарет, и весь вред от табачного дыма останется в прошлом. К сожалению, это не так.

Онкологи утверждают: риск рака лёгких есть не только при курении табака, но и при кальянокурении и вейпинге.

Концентрация токсичных компонентов в паре от вейпа не меньше, чем в дыме бумажных папирос. Лабораторные исследования это подтвердили.

Снова подчеркнем - до 40% всех случаев рака легких можно избежать, если отказаться от табака, придерживаться здорового образа жизни, проходить диспансеризацию.

Необходимо снизить объем пассивного вдыхания сигаретного дыма и длительного контакта с канцерогенными летучими веществами, например, в резиновой промышленности, при контакте с мышьяком, асбестом, при работах, связанных с коксованием угля, выплавкой железа и стали. Людям, у которых близкие родственники страдали раком легкого, следует быть «на чеку», обязательно проходить обследование.

- Относите ли вы к группе риска? Проверьте, установив индивидуальный индекс курения по формуле, - советует пульмонолог Наталья Трифанова. – Произведение количества выкуриваемых сигарет в день и стажа курения в годах разделите на 20 (именно столько сигарет в пачке). Если результат выше 10 - это означает высокий риск развития хронической обструктивной болезни легких и онкологии.