



## Jak zapobiegać rakowi płuca

**Rak płuca jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym w Polsce. Jak mu zapobiegać, rozpoznawać go i leczyć?**

Liczba zachorowań na raka płuca wynosi około 22 tysięcy rocznie. Rak płuca jest dwukrotnie częściej rozpoznawany u mężczyzn, ale liczba zachorowań kobiet stale się zwiększa.

### Jakie są przyczyny raka płuca

Przyczynami raka płuca są:

- palenie tytoniu (około 90% zachorowań) – czynne i bierne (przebywanie w sąsiedztwie palących i wdychanie dymu z ich papierosów, dotyczy głównie dzieci i młodzieży)
- inne przyczyny (około 10% zachorowań) – związane z czynnikami środowiskowymi (np. narażenie na radon, azbest lub niektóre metale) lub przyczynami genetycznymi.

### Jak zmniejszyć ryzyko raka płuca

Najskuteczniejszą metodą zmniejszenia zachorowalności na raka płuca jest zmniejszenie narażenia na działanie szkodliwych składników dymu tytoniowego. W tym celu warto:

- przekonywać o szkodliwości palenia tytoniu
- tworzyć przestrzenie wolne od dymu
- pomagać osobom palącym w wychodzeniu z nałogu palenia w poradniach antynikotynowych
- korzystać z programu profilaktyki raka płuca.

**Ogólnopolski program wczesnego wykrywania raka płuca może zmniejszyć umieralność na tę chorobę. Ma bowiem na celu ma na celu wzrost wiedzy na temat raka płuca, a także wykrywanie go na wczesnym etapie, co zwiększa szanse wyleczenia.**

### Kto może zgłosić się do programu profilaktyki raka płuc

Program wczesnego wykrywania raka płuca został opracowany dla osób szczególnie zagrożonych rakiem płuca.

Mogą się do niego zgłosić osoby w wieku:

- 55–74 lat, które nie mają objawów, ale należą do grupy ryzyka (20 lub więcej lat, w których codziennie wypalały przynajmniej 20 papierosów i nie udało im się rzucić palenia na 15 i więcej lat)
- 50–55 lat, które należą grupy ryzyka i współwystępują u nich dodatkowe czynniki (np. narażenie na radon i azbest oraz inne szkodliwe czynniki fizyczne i chemiczne; występowanie nowotworów płuca w najbliższej rodzinie; przewlekła choroba obturacyjna płuc).

[Poznaj szczegóły programu profilaktycznego oraz adresy ośrodków, do których możesz się zgłosić.](#)

---

## Jakie objawy powinny nas zaniepokoić

Objawem, który powinien nas zaniepokoić, jest **przewlekły kaszel** (szczególnie u osób palących papierosy) lub zmiana jego charakteru oraz **nawracające stany zapalne układu oddechowego**. Kolejnymi niepokojącymi objawami, które towarzyszą bardziej zaawansowanym zmianom chorobowym, są np.: **duszność**, **ból w klatce piersiowej**, **krwioplucie** lub **utrata masy ciała**. Z każdym z wymienionych objawów trzeba zgłosić się do lekarza.

## Jak diagnozuje się raka płuca

Wystąpienie objawów u osób obciążonych czynnikami ryzyka (przede wszystkim wieloletnim narażeniem na dym tytoniowy) obliguje lekarza do przeprowadzenia dokładnego wywiadu i badania przedmiotowego. Jest też często wskazaniem do dalszej diagnostyki. W ramach diagnostyki wykonuje się:

- badanie rentgenowskie płuc
- tomografię komputerową klatki piersiowej
- inne procedury, np. badanie magnetycznego rezonansu ośrodkowego układu nerwowego lub pozytonowej tomografii emisyjnej – w zależności od sytuacji.

Najważniejszym problemem związanym z rakiem płuca w Polsce jest zbyt długi czas od wystąpienia pierwszych objawów do ustalenia rozpoznania i rozpoczęcia właściwego leczenia. Przykładem błędnego postępowania jest np. kolejne stosowanie antybiotyków, które nie poprawiają stanu chorego.

**Jeśli masz niepokojące objawy, nie odraczaj konsultacji u lekarza. Wczesne uzyskanie porady lekarskiej i wdrożenie odpowiednich badań może uratować Ci życie i jest bardzo ważne zawsze – także podczas epidemii. Nie opóźniaj zgłoszenia się do lekarza w obawie przed zakażeniem koronawirusem.**

## Jak leczy się osoby z rakiem płuca

Leczenie chorych z rozpoznaniem raka płuca powinno:

- mieć **charakter skojarzony** – oznacza to wykorzystanie więcej niż jednej metody leczenia, aby uzyskać jak najlepszy skutek, np. stosowanie po leczeniu chirurgicznym uzupełniającej chemioterapii lub jednoczesnej radioterapii i chemioterapii
- być **poprzedzone dokładną diagnostyką patomorfologiczną** – m.in. określeniem genetycznej charakterystyki nowotworu, co umożliwia zindywidualizowanie leczenia
- mieć miejsce w **ośrodkach kompleksowej opieki** nad chorymi – zapewniają one sprawną diagnostykę, właściwe wykorzystanie dostępnych metod leczenia i rehabilitację po leczeniu (w tym wsparcie psychologiczne i poradnictwo dietetyczne)
- dawać możliwość korzystania z **poradnictwa antytytoniowego** – kontynuowanie palenia po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego jest silnym czynnikiem ryzyka nawrotu choroby.

## Zapoznaj się z raportem o chorobach odtyniowych

Raport przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia opisuje konsekwencje palenia tytoniu w Polsce, zwłaszcza dla systemu ochrony zdrowia. Omawia także choroby, dla których głównym czynnikiem ryzyka jest palenie tytoniu. Powstał na bazie wiedzy eksperckiej oraz danych, które świadczeniodawcy przekazują do Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach sprawozdań. Znajdziesz w nim informacje dotyczące:

- zapadalności na wybrane choroby związane z paleniem tytoniu
- liczby chorych
- kwot refundacji leczenia tych chorób
- szacunkowej liczb osób, które regularnie palą tytoń (w latach 1980–2015)
- ryzyka (względem osób, które nigdy nie paliły) zachorowania na nowotwór złośliwy u osób palących tytoń według płci i liczby lat palenia
- skutecznej polityki antynikotynowej
- działań profilaktyki chorób odtytoniowych finansowanych ze środkówNFZ (liczby pacjentów oraz świadczeń)
- leczenia uzależnień
- kwot refundacji profilaktyki chorób odtytoniowych i leczenia uzależnień.

Palenie tytoniu negatywnie oddziałuje na wszystkie narządy człowieka. Może być przyczyną rozwoju co najmniej 13 różnych nowotworów złośliwych (m.in.: raka płuca, raka krtani, raka pęcherza czy raka żołądka). Szacuje się, że odpowiada za około 20 do 25% przypadków nowotworów złośliwych na świecie.

[Zapoznaj się z raportem NFZ o zdrowiu. Choroby odtytoniowe.](#)

---

## Źródła

[artykułu prof. dr. hab. n. med. Macieja](#)

Tekst powstał na podstawie [Krzakowskiego](#). Jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia. Został uzupełniony o informacje na temat raportu NFZ o chorobach odtytoniowych.

[Przeczytaj więcej na temat kampanii „Planuję długie życie”.](#)

---

Za infor