Jak zapobiegać rakowi płuca

Data aktualizacji
2024-10-04

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.

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 odtytoniowych

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 środków NFZ (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

Tekst powstał na podstawie **artykułu prof. dr. hab. n. med. Macieja 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”.