

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

Рак легких занимает первое место в структуре онкологических заболеваний. Он является причиной смерти от злокачественных новообразований каждого третьего мужчины и каждой пятой женщины.

Большинство пациентов болеют раком легких в возрасте от 35 до 75 лет.

Основной причиной возникновения рака легких является курение, и в 70-95 % случаев возникновение рака легких связано именно с ним. Установлено, что табачный дым содержит около 3000 химических веществ, многие из которых являются канцерогенными для человека. Смертность от рака легких увеличивается пропорционально продолжительности курения.

Одним из важных аспектов проблемы курения является эффект пассивного контакта с табачным дымом, увеличивающий риск возникновения рака легких у тех, кто не курит, но проживает или работает с курильщиками.

Важную роль в возникновении рака легких играют и профессиональные факторы. Достоверно установлена связь возникновения рака легких с такими веществами и производственными процессами, как асбест, соединения хрома и никеля, радон и продукты его распада; производства, связанные с коксованием угля, выплавкой металла, резиновая промышленность и др. Нужно подчеркнуть, что курение и профессиональные факторы взаимно усиливают друг друга.

Рак легких в большей степени, чем другие формы злокачественных опухолей, связан с загрязнением атмосферного воздуха канцерогенными веществами. Человек ежедневно вдыхает 15-20 кубических метров воздуха, поэтому даже небольшое количество канцерогенных веществ может влиять на здоровье.

К факторам риска возникновения рака легких относится возраст старше 50, хронические заболевания легких: пневмония, туберкулез, бронхит.

Профилактические мероприятия при раке легких можно разделить на первичную и вторичную профилактику.

К первичной принадлежат мероприятия по исключению влияния веществ и факторов, приводящих к развитию этого заболевания: отказ от курения, мероприятия, направленные на улучшение экологического состояния, экологически чистые производства.

Задачами медицинской, вторичной профилактики являются профилактика и лечение хронических заболеваний легких.

### Помните!

1. Смертность среди курильщиков на 30-80% выше, чем у тех, кто не курит.
2. Смертность увеличивается с увеличением количества выкуренных сигарет и продолжительности курения.
3. Смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте.
4. Среди больных раком легких - 95% курильщиков.
5. Смертность от рака легких среди курильщиков выше в 20 раз!

## Профилактика новообразований и заболеваний гортани и глотки.

Опухолевое поражение гортани бывает доброкачественное и злокачественное. Некоторые доброкачественные по своему строению опухоли способны переходить в злокачественные. При осмотре не всегда удается их отличить, поэтому для уточнения диагноза и правильного выбора лечения необходимо исследование кусочка опухоли под микроскопом - так называемая биопсия. Рак гортани можно отнести к наиболее распространенным ракам дыхательных путей. Несмотря на большие успехи диагностики и лечения, заболеваемость раком гортани в последние годы возрастает. Рак гортани чаще встречается у мужчин, преимущественно во второй половине жизни, хотя имеет тенденцию роста в молодом возрасте.

Первыми симптомами являются неприятные ощущения в горле, в дальнейшем сменяющиеся першением, незначительные расстройства глотания, ощущение постороннего тела, иногда возникающие вследствие нарушения диеты, особенно при приеме непривычных, преимущественно острых блюд.

Эти ощущения у каждого человека на протяжении жизни возникают часто. Человек занят работой, домашними делами и не идет на прием к врачу, а в результате горько расплачивается, иногда даже и собственной жизнью.

Опухоль разъедает ткань, чаще всего без боли, прорастает в корень языка, выходит за пределы гортани, поражает глотку. Дальше появляется охриплость голоса, которая мешает человеку общаться с окружающими, и он обращается к врачу по поводу охриплости голоса. Осматривая больного, врач-оториноларинголог видит запущенный рак гортани. Вопрос о возможности сохранения жизни решает своевременность обращения к врачу.

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Профилактика рака шейки матки заключается в ограничении факторов риска, способствующих этому заболеванию.

Раннее своевременное лечение предраковых заболеваний шейки матки, таких как эрозии и дисплазии считаются основой профилактики рака шейки матки.

### Регулярное цитологическое исследование мазка шейки матки

Цитологическое исследование мазка шейки матки (пап-тест) – самый эффективный скрининговый метод диагностики рака шейки матки. Регулярное проведение данного исследования почти всегда помогает диагностировать аномальные изменения в клетках эпителия шейки матки, прежде чем они станут злокачественными. Своевременная диагностика подобных предраковых изменений и их лечение могут предупреждать развитие рака. Крайне важно после каждого патологического результата пап-теста обращаться к гинекологу.

### Отказ от курения

У курящих женщин риск развития клеточных аномалий, которые могут переродиться в рак шейки матки, выше, чем у некурящих. Причина этого явления еще не изучена до конца, но ограничение курения может сократить риск развития рака шейки матки. Кроме того, ограничение курения приводит к общему улучшению состояния здоровья и снижению риска развития других заболеваний, в том числе и опухолевых. Отметим, что пассивное курение также сопровождается таким же риском раковых заболеваний, в том числе и рака шейки матки.

### Вакцинация

В настоящее время имеется два типа вакцин, которые обеспечивают профилактику развития рака шейки матки. Вакцины рекомендуется применять у девочек в возрасте 11 – 12 лет. Кроме того, вакцины применяются с успехом и у женщин в возрасте от 13 до 26 лет.

### Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП)

Профилактика ЗППП легче, чем их лечение. Наиболее частая причина развития рака шейки матки – это вирус папилломы человека. Вирус папилломы человека может существовать в клетках эпителия годами.

Для профилактики заражения вирусом папилломы человека следует избегать половых контактов с людьми, у которых имеются признаки ЗППП, либо если Вы сами лечитесь от ЗППП.

Чем меньше женщина имеет половых партнеров, тем меньше риск инфицирования вирусом папилломы человека. В профилактике ЗППП важную роль играют барьерные средства, такие как презервативы.