

Prevencia rakoviny pľúc



Rakovina pľúc

- Patrí v súčasnosti medzi najrozšírenejšie a najobávanejšie onkologické ochorenia.
- V minulosti postihovala najmä mužov a fajčiarov.
- V ostatných rokoch stúpa výskyt aj medzi ženami a ľuďmi, ktorí nikdy v živote nefajčili.
- Je celosvetovo najintenzívnejšie skúmaným typom karcinómu

Typy nádorov pľúc

Nemalobunkový karcinóm

- je najčastejším typom rakoviny pľúc
- predstavuje až 80% všetkých prípadov
- zvyčajne sa rozrastá a aj šíri pomaly.

Malobunkový karcinóm

- je menej častý
- rastie rýchlejšie a tiež sa častejšie šíri do okolitých orgánov
- agresívnejší typ nádoru a tvorí 15 -20% všetkých prípadov.



Fakty

- **Rakovina pľúc** je jednou z najčastejších príčin úmrtí na nádorové ochorenia vo svete a Slovensko tento trend kopíruje:
 - celosvetovo sa každý rok zistí vyše milión ochorení,
 - na Slovensku je to asi 2000 prípadov u mužov a 400 u žien.
- Príčinou veľkého počtu úmrtí je práve fakt, že ľudia prichádzajú k lekárovi v mnohých prípadoch neskoro.
- Rakovina pľúc je predovšetkým ochorenie starších ľudí.
 - takmer 70% pacientov s diagnózou rakoviny pľúc má viac ako 65 rokov,
 - priemerný vek vzniku ochorenia je 55 - 60 rokov.

Prognóza

- Príznaky rakoviny pľúc sa v počiatočných štádiách často vôbec neprejavujú.
- Keď sa príznaky objavia, nádor už môže byť rozšírený do svojho okolia, či iných orgánov.
- **Vo včasnom štádiu, bez miestnych a vzdialených metastáz je pravdepodobnosť vyliečenia 70 %.**
- **Pri pokročilých štádiách s metastázami je to menej ako 5 %.**

Príznaky

Medzi najčastejšie príznaky rakoviny pľúc patria:

- dlhotrvajúci, úporný, suchý kašeľ, ktorý pretrváva dlhšie ako tri týždne.
- dýchavica,
- bolesť v hrudníku,
- opakované zápaly pľúc - pri ktorých je liečba antibiotikami neúspešná alebo sa objavujú stále na tom istom mieste.

Môže sa vyskytovať tiež:

- nevysvetliteľná únava,
- nechutenstvo
- strata hmotnosti.



Diagnostika

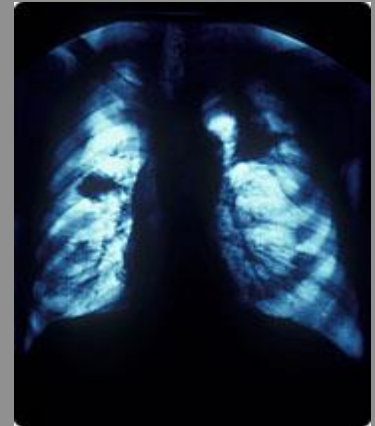
Anamnéza

- fajčenie, rizikové prostredie v zamestnaní, výskyt onkologických ochorení vo vašej rodine, a pod.

Zobrazovacie metódy

- RTG, CT, MR

Biopsia



- ! Odhalenie rakoviny pľúc vo včasnom štádiu je väčšinou náhodné.
- ! Diagnóza by mala byť stanovená čo najskôr, aby sa okamžite mohla zahájiť liečba.

Liečba

- Základným liečebným postupom je **chirurgický zákrok**.
 - vo včasnom štádiu choroby prináša najvyššie šance na úspech.
 - radikálne operačné odstránenie nádoru je väčšinou možné do štádia, kedy nádor neprerastá do okolitých orgánov a nevyskytujú sa vzdialené metastázy.
- **chemoterapia**
- **rádioterapia**
- najväčším pokrokom v liečbe nemalobunkového karcinómu pľúc je v súčasnosti cielená **biologická terapia**.

Príčiny

- najčastejšou príčinou väčšiny pľúcnych karcinómov (asi 85 %) je fajčenie.
- v cigaretovom dyme sa nachádza asi 60 látok preukázateľne vyvolávajúcich karcinóm.
- veľkým problémom je tzv. **pasívne - nedobrovoľné fajčenie**.
- nefajčiar je totiž prakticky nútený vdychovať vzduch znečistený tabakovým dymom, ktorý vytvoril fajčiar.

Ďalšie rizikové faktory



Karcinogény v pracovnom prostredí

- azbest, arzén a jeho zlúčeniny, éter, chróm, niklové zlúčeniny, vinylchlorid, polycyklické aromatické zlúčeniny, radón.

Znečistenie ovzdušia

- približne 2 % prípadov karcinómu pľúc môžu byť dôsledkom znečistenia ovzdušia.

Jazvy po zhojených predchádzajúcich pľúcnych ochoreniach,

- napríklad jazvy pri chronických zápalových ochoreniach pľúc.
- Istú úlohu zohráva zrejme aj genetická predispozícia, nie je však doteraz objasnená.

Rizikové profesie

- produkcia pesticídov,
- práce vo vinohradoch,
- práce s asfaltom, s plynom,
- produkcia alebo expozícia azbestu,
- konštrukčné a izolačné práce,
- práce v lodeniciach,
- chemický priemysel,
- spracovanie kovov – produkcia batérií,
- chrómovanie,
- produkcia ocele a ďalšie.



- Špecifickým problémom sú rádioaktívne látky a ionizujúce žiarenie.

Mýty a povery o rakovine pľúc

- **Rakovina pľúc sa týka iba fajčiarov**
 - výskyt choroby stúpa aj u ľudí, ktorí nikdy v živote nefajčili.
- **Ľudia s rakovinou pľúc si za svoje ochorenie môžu sami**
 - aj keď poznáme faktory, ktoré riziko choroby zvyšujú, nie je možné presne vysvetliť, prečo vlastne rakovina pľúc vzniká a podľa čoho si vyberá svoje obete. Úlohu zohráva dedičnosť, znečistené ovzdušie, pracovné prostredie, a mnoho ďalších vplyvov.
- **Je to smrteľné ochorenie**
 - vďaka pokrokom v medicíne sa už dnes dá aj rakovina pľúc úspešne liečiť, pokiaľ sa odhalí v rannom štádiu.
- **Informácie o rakovine človeka len vyplašia, radšej nič nevedieť**
 - čím viac informácií máme, tým úspešnejšie môžeme rakovine čeliť.

Prevenencia karcinómu pľúc

- Podpora nefajčenia - osobitne u mládeže a žien.
- Ochrana nefajčiarov pred pasívnym, nedobrovoľným fajčením.
- Zanechanie fajčenia aktívnymi fajčiarmi.
- Odstránenie známych pracovných rizík alebo aspoň ich obmedzenie.
- Odstránenie kontaktu s rádioaktívnym žiarením z prirodzených zdrojov.
- Ochrana čistého vzduchu v obytných plochách a v životnom prostredí.
- Dôsledná liečba ochorení dýchacích ciest, obmedzenie jaziev v dýchacom ústrojenstve.
- Podpora možných ochranných diétnych faktorov – konzumácia ovocia, zeleniny, zníženie príjmu tukov.

Prevencia vo vzťahu k fajčeniu

Prevencia onkologických ochorení je často zložitá, pretože nepoznáme presne všetky príčiny, ktoré vedú k vzniku ochorenia.

- V prípade rakoviny pľúc je však známy najdôležitejší rizikový faktor - **fajčenie**, preto je možné tomuto typu rakoviny aspoň čiastočne predchádzať.
- Dobrou správou je, že po zanechaní fajčenia riziko vzniku karcinómu pľúc klesá:
 - po 5 až 9 rokoch sa zníži oproti pôvodnému riziku asi o polovicu a po ďalších rokoch klesá ďalej.

Závery

- Príčiny ochorenia, prevencia, včasná diagnostika a liečba sú v súčasnosti v centre pozornosti vedcov a odborníkov na celom svete.
- Postupne sa o karcinóm pľúc začína zaujímať aj verejnosť.

Dôvody:

- medializácia ochorenia známych osobností,
- stretnutie s ochorením v rodine,
- obavy z ochorenia,
- stále zaujímavejšie a dostupnejšie vedecké informácie.

Nedovoľte rakovine vziať Vám dych !

