

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

Риск развития рака легких в большой степени зависит от пожилого возраста в комбинации с анамнезом интенсивного курения. Рак легких более распространен у мужчин, чем у женщин, у людей с низким социально-экономическим статусом.

Рак легких, по данным демографических характеристик, сильно коррелирует с историческими особенностями распространения курения.

Исключением является очень высокая распространенность рака легких у афроамериканских мужчин – группе, в которой высокая заболеваемость раком легких не может быть объяснена простой исторической особенностью курения.

У некурящих, важными факторами риска возникновения рака легких являются пассивное курение, воздействие ионизирующего излучения и профессиональное воздействие легочных канцерогенов (например, асбест).

Воздействие радиации, относящееся к общей популяции, включает воздействие радона из окружающей среды и радиационное облучение в условиях оказания медицинской помощи, особенно при облучении в высоких дозах (например, при лучевой терапии рака органов грудной клетки или молочной железы).

Курение часто взаимодействует с этими другими факторами, усиливая друг друга. Существует несколько примеров, включая облучение радоном и воздействие асбеста, при которых сочетание курения с другими факторами риска приводит к повышению риска, которое намного выше, чем сумма рисков, связанных с каждым фактором отдельно.

Факторы, связанные с повышенным риском развития рака легких

Курение

В начале XX века рак легких был значительно менее распространен, чем другие виды рака. Но это резко изменилось, как только сигареты стали доступны многим людям, которые начали курить.

Начиная с отчета общей хирургии в 1964 году, а затем в каждом последующем отчете, которые включали обзор данных об курении и раке легких, огромное количество научных доказательств ясно указывают на то, что курение вызывает рак легких, и что курение является основной причиной рака легких.

Риск развития рака легких, связанный с курением, является дозо-зависимым, и заметно увеличивается в зависимости от количества выкуриваемых сигарет за день и от количества лет курения. В среднем, курильщики имеют примерно в 20 раз более высокий риск рака легких, в сравнении с некурящими.

Сигареты, сигары и курение трубки – все эти способы курения увеличивают риск развития рака легких. Курение является причиной 9 из 10 случаев рака легких у мужчин, и 8 из 10 случаев – у женщин.

Исследования показали, что курение сигарет с низким содержанием смол или никотина не снижает риск рака легких. Существует опасение, что ментоловые сигареты могут даже больше увеличить риск, так как ментол позволяет курильщикам вдыхать табачный дым глубже.

Сигареты не только содержат канцерогенные химические вещества, но они также нарушают естественную защитную систему легких.

Дыхательные пути покрыты крошечными волосками, известными как реснички, которые защищают легкие, выводя наружу токсины, бактерии и вирусы. Табачный дым нарушает функционирование ресничек. Это позволяет канцерогенным веществам накапливаться в легких.

Также следует помнить, что курение не только увеличивает риск развития рака легких. По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, курение является ведущей предотвратимой причиной смерти в США.

Курение увеличивает риск ишемической болезни сердца в 2-4 раза, инсульта – в 2-4 раза, а также повышает риск развития рака мочевого пузыря, крови, шейки матки, толстого кишечника и прямой кишки, пищевода, почек и мочеточников, гортани, печени, ротоглотки, поджелудочной железы, желудка.

Пассивное курение

Пассивное курение также является фактором риска для рака легких. Пассивное курение – это вдыхание дыма из сигарет или других табачных изделий, или дыма, который выдыхается курильщиком.

Люди, которые подвергаются пассивному курению, поддаются воздействию тех же вызывающих рак соединений, что и курильщики, хотя и в более низких количествах.

По сравнению с некурящими, которые не подвергаются пассивному курению, некурящие, подверженные пассивному курению, имеют примерно на 20% более высокий риск развития рака легких.

Кроме этого, пассивное курение вызывает сердечно-сосудистые заболевания, увеличивает риск синдрома внезапной детской смерти, вредит детям.

Семейный анамнез

Наличие семейного анамнеза рака легких является фактором риска развития этого заболевания. Люди, имеющие родственника, который имел рак легких, могут быть в два раза более склонны к развитию этой болезни, в сравнении с людьми, которые не имеют родственника с раком легких.

Поскольку курение приводит к пассивному курению у членов семьи, трудно определить, является ли увеличение риска рака легких следствием семейного анамнеза этого заболевания или следствием воздействия табачного дыма.

ВИЧ

Наличие ВИЧ связано с более высоким риском развития рака легких. Люди, инфицированные ВИЧ, могут иметь более чем в 2 раза увеличенный риск развития этого заболевания, в сравнении с неинфицированными.

Так как распространенность курения выше среди инфицированных ВИЧ, чем у неинфицированных, не ясно, является ли повышение риска развития рака легких следствием ВИЧ или следствием воздействия табачного дыма.

Факторы риска окружающей среды

- **Радионовое облучение:** Радон – это радиоактивный газ, который создается при распаде урана в горных породах и почве. Он просачивается сквозь землю и попадает в воздух или воду. Радон может попасть внутрь дома через трещины в полу, стенах, фундаменте, что может привести к его накоплению в здании. Исследования показывают, что высокие уровни радона в домах и других зданиях увеличивают количество новых случаев рака легких и количество смертей, вызванных раком легких. Риск развития рака легких выше у курящих, подвергшихся воздействию радона, чем у некурящих, подвергшихся воздействию радона. У людей, которые никогда не курили, примерно 30% смертей, вызванных раком легких, были связаны с воздействием радона.
- **Воздействие на рабочем месте:** Исследования показывают, что воздействие следующих веществ увеличивает риск развития рака легких:
 - Асбест
 - Мышьяк
 - Хром
 - Никель
 - Бериллий
 - Кадмий
 - Смола и сажа

Эти вещества могут вызвать рак легких у людей, подвергшихся их воздействию на рабочем месте, которые никогда не курили. С увеличением уровней воздействия этих веществ также увеличивается риск развития рака легких. Риск рака легких еще выше у людей, которые подвергаются воздействию этих веществ, а также курят.

- **Загрязнение воздуха:** Исследования показывают, что проживание в районах с более высокими уровнями загрязнения воздуха повышает риск развития рака легких примерно на 40%.

Добавки бета-каротина у курильщиков

Прием добавок бета-каротина увеличивает риск развития рака легких, особенно у курильщиков, которые выкуривают одну или более пачек сигарет за день. Риск еще выше у курильщиков, которые выпивают, по крайней мере, один алкогольный напиток каждый день.

Лучевая терапия

Люди, которым проводилась лучевая терапия органов грудной клетки, имеют более высокий риск рака легких, особенно если они курят. Типичными пациентами являются больные, которым проводилось лечение болезни Ходжкина, или женщины, которым проводили лучевую терапию после мастэктомии при раке молочной железы.

Факторы, защищающие от рака легких

Не начинайте курить

Лучший способ предотвратить рак легких – это не начинать курить. Если Вы никогда не курили – не начинайте. Говорите со своими детьми о вреде курения, чтобы они могли понять, как избежать этого основного фактора риска развития рака легких. Начинайте разговоры об опасности курения с Вашими детьми в раннем возрасте, чтобы они знали. Как реагировать на давление со стороны сверстников.

Курение вызывает смертельный рак легких

Бросьте курить

Курильщики могут снизить свой риск развития рака легких, бросив эту вредную привычку. У курильщиков, которые прошли лечение от рака легких, отказ от курения снижает риск развития нового рака легких. Консультирование, использование заместительной терапии никотином, лечение антидепрессантами помогают курильщикам навсегда бросить эту вредную привычку.

У человека, который бросил курить, шансы на предотвращение рака легких зависят от того, сколько лет и сколько сигарет он курил, и от времени, которое прошло от бросания. Через 10 лет после отказа от курения риск развития рака легких снижается на 30-50%.

Избегайте пассивного курения

Если Вы живете или работаете с курильщиком, призывайте его или ее бросить вредную привычку. По крайней мере, попросите его или ее курить на улице. Избегайте мест, где люди курят, таких как бары и рестораны, ищите места для некурящих. Особенно важно не подвергать пассивному

Проверьте Ваш дом на содержание радона

Проверьте уровни радона в Вашем доме, особенно если Вы живете в районе, в котором этот газ, как известно, является проблемой. Высокие уровни радона можно устранить, что сделает Ваш дом более безопасным. Снижение уровней радона может снизить риск развития рака легких, особенно у курильщиков.

Газ нельзя увидеть, он не имеет запаха, но его легко обнаружить при помощи простого тестового набора.

Избегайте канцерогенов на работе

Примите меры предосторожности, чтобы защитить себя от воздействия токсических веществ на рабочем месте. Правила, защищающие работников от воздействия канцерогенных веществ, таких как асбест, мышьяк, никель и хром, могут помочь снизить риск развития рака легких. Например, всегда носите защитную маску.

Правила, запрещающие курение на рабочем месте, помогают снизить риск рака легких, вызванного пассивным курением.

Неизвестно, снижают ли следующие факторы риск развития рака легких ***Питание***

Некоторые исследования показывают, что люди, употребляющие большое количество фруктов или овощей, имеют более низкий риск развития рака легких, чем те, кто ест мало этих продуктов.

Однако, так как курильщики, как правило, меньше придерживаются здорового питания, чем некурящие, тяжело понять, связано ли снижение этого риска с здоровым питанием или с отсутствием курения.

Некоторые факты о связи питания с риском рака легких:

- Есть данные, что диета с высоким содержанием жиров увеличивает риск развития рака легких.
- По оценкам Национального института рака, продукты питания с высоким содержанием флавоноидов, такие как яблоки, могут снизить риск развития рака на 50%.
- Потребление молочных продуктов и овощей было связано с более низким риском рака легких у курящих женщин, а черный чай – с более низким риском у некурящих.
- Продукты с высоким содержанием лютеина (зелень, шпинат, брокколи, апельсиновый сок) связаны с более низким риском развития рака легких.
- Продукты, богатые на ликопен (помидоры) связаны со снижением риска рака легких.
- У курильщиков, которые пьют зеленый чай, кажется, снизилось окислительное повреждение ДНК – генетическое изменение, которое предрасполагает к развитию рака.

Физическая активность

Некоторые исследования показали, что физически активные люди имеют более низкий риск развития рака легких. Однако, так как курильщики, как правило, имеют более низкие уровни физической активности, чем некурящие, тяжело понять, влияет ли физическая активность на риск рака легких.

Следует помнить, что физическая активность улучшает функции легких и снижает риск развития других заболеваний, включая болезни сердца и инсульт.

Другие исследования по профилактике рака легких

Некоторые исследования показали, что аспирин, статины, витамин Д и витамин С могут снижать риск развития рака легких, однако необходимо дальнейшее изучение противораковых свойств этих распространенных препаратов.

Не следует забывать, что основным профилактическим методом для рака легких является отказ от курения.