

## **18 ноября 2022 года – Всемирный день некурения**

### **Профилактика онкологических заболеваний**

Рак легкого среди других злокачественных опухолей внутренних органов занимает особое место. Эти особенности определяются, с одной стороны, быстрым ростом заболеваемости, тенденцией к ее ускорению, с другой – особенностями развития опухоли в органе, богато снабженном кровью, рано дающем метастазы. На протяжении последних десятилетий рак легкого стал очень частым онкологическим заболеванием.

Раком легкого болеют преимущественно люди, живущие в крупных городах с задымленной и запыленной атмосферой. У лиц, работающих в условиях загрязненного атмосферного воздуха, более часто развивается рак легкого.

Современный человек все реже пользуется свежим воздухом, основную часть времени суток, проводя в помещениях, на работе и дома. Сокращение времени пребывания человека на свежем воздухе и уменьшение физической работы на свежем воздухе ведут к плохой вентиляции легкого и плохой санации бронхиального дерева, снижают секрецию слизистых бронхов, не способствуют очищению их от пыли.

В развитии рака легкого имеет значение курение. Отмечена прямая зависимость продолжительности и интенсивности курения с частотой развития рака легкого. Возможность заболеть раком легкого у курящих более 2-х пачек сигарет в день в 20 раз больше, чем у некурящих. Во вдыхаемом табачном дыме содержатся канцерогенные вещества. Имеет значение длительность стажа курения. Ароматизированные сорта табака и сигареты более опасны. Одинаково опасны сигареты с фильтром и без фильтра, легкие и крепкие.

Курящие люди страдают хроническим трахеобронхитом, следствием которого является нарушение дренажной функции бронхов. Длительно существующий воспалительный процесс в бронхах, постоянная травма слизистой оболочки, создают угрозу атипического роста ткани.

Вследствие хронического воспаления и задержки бронхиального секрета с канцерогенными веществами в просвете бронхов создается своеобразный заколдованный круг, усугубляющий глубину патологических нарушений, ведущих к развитию рака. Одним из путей предупреждения заболеваемости раком легкого является ограничение курения. Лучшая профилактика рака легкого – не начинать курить, а для курильщиков – бросить курить.

К заболеваниям, предрасполагающим к развитию рака легкого, следует отнести все выраженные, длительно текущие хронические бронхиты, пневмоклероз, туберкулез легких. Раннее выявление хронических заболеваний легких и наблюдение за такими пациентами в учреждениях здравоохранения – важная составляющая в профилактике рака легкого. Профилактические осмотры с рентгенологическим обследованием проводятся среди организованного населения, работающего на предприятиях, и среди неработающих (пенсионеры, инвалиды, т.д.).

В профилактике рака легкого имеет большое значение подвижный образ жизни, систематическое пребывание на свежем воздухе создают условия для нормальной санации и вентиляции легких, удаления вредных примесей, попадающих в бронхи.

Профилактика простудных заболеваний имеет также немаловажное значение.

Еще одна чрезвычайно важная задача – неуклонная борьба с загрязненностью атмосферы больших городов. Особенно значительное загрязнение атмосферы происходит за счет выброса дыма промышленными предприятиями, где состав, загрязняющий воздух, может быть самый различный по степени вредности.

С каждым годом загрязнения воздуха в больших городах увеличивается за счет быстрого развития автомобильного транспорта. Профилактические мероприятия развиваются по пути создания двигателей, снижающих выброс выхлопных газов с максимальным процентом полного сгорания топлива, создание электромобилей. С каждым годом все более остро встает вопрос о правильной планировке современных городов, где бы учитывалась необходимость проветривания улиц, соблюдение достаточной ширины улиц, выделение мест для парковок машин, необходимость зеленых насаждений, т.д.

Таким образом, профилактические мероприятия заболеваемости рака легкого должны основываться на устранении из жизни человека факторов, загрязняющих вдыхаемый воздух. В понимании этой проблемы большая роль отводится самому человеку.

Главный внештатный онколог  
главного управления  
по здравоохранению  
Витебского облисполкома

А.В.Томчина