

PO PIERWSZE: **NIE PALIĆ!**

Rak płuca to największy zabójca spośród nowotworów. Jak podaje Krajowy Rejestr Nowotworów, w Polsce diagnozuje się ok. 23 tys. przypadków raka płuca rocznie i niemal tyle samo osób umiera na tę chorobę. Raka płuca powoduje szereg rakotwórczych czynników środowiskowych, szczególnie dym tytoniowy.

U większości pacjentów objawy raka płuca pojawiają się, gdy choroba jest zaawansowana i trudna do leczenia. Lekarze mówią, że nowotwór może się rozwijać przez 10 lat, nim wystąpią objawy. Niemal połowa polskich przypadków raka płuca jest wykrywana w stadium rozsiania, gdy pojawiły się już przerzuty do odległych narządów, a jedna trzecia (32 proc.) – w stadium regionalnym, gdy nowotwór zaatakował pobliskie tkanki.

Szansę na wyleczenie są większe, gdy rak – na wczesnym etapie – atakuje same płuca. W Polsce diagnozuje się ok. 20 proc. takich przypadków. To mało, nie tylko na tle innych krajów, ale przede wszystkim z perspektywy optymalnej terapii. Dzięki niej aż 75 proc. pacjentów z rakiem płuca przeżywa co najmniej 5 lat po rozpoznaniu (w onkologii pięcioletnie przeżycie po diagnozie nowotworu uznaje się za całkowite wyleczenie). Przy przerzutach do sąsiednich tkanek szanse na przeżycie 5 lat spadają do 35 proc., a przy większych są minimalne.

WINNY: DYM PAPIEROSOWY

Palenie papierosów to główna przyczyna zachorowań na raka płuca. W naszym kraju papierosy wciąż pali 8 milionów mężczyzn i kobiet. Nie pomagają podwyżki cen papierosów i ostrzeżenia na każdym opakowaniu. Zdesperowani palacze mimo to wciąż sięgają po tytoń, narażając siebie i innych na zatrucie substancjami rakotwórczymi.

Palacze szkodzą również niepalącym. Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy – w równym stopniu – osób

palących papierosy i tzw. biernych palaczy. Dlatego najskuteczniejszym sposobem zapobiegania zachorowaniu na raka płuca pozostaje zerwanie z nałogiem palenia i unikanie nikotyny w każdej postaci.

RYZYKO ŚRODOWISKOWE

Na wystąpienie choroby nowotworowej wpływają czynniki genetyczne i środowiskowe. Nawet jeśli ktoś nigdy nie palił, a długo przebywał w tym samym pomieszczeniu z osobą palącą, to może zachorować na raka płuca. W grupie ryzyka są wszyscy, których bliscy krewni chorowali na raka, górnicy, którzy pod ziemią byli narażeni na kontakt z rakotwórczym radonem i pyłem, robotnicy pracujący przy usuwaniu azbestu, także mieszkańcy regionów z utrzymującym się smogiem.



ZAPOBIEGAĆ I CZUWAĆ

Szansę na podjęcie skutecznej terapii rosną, jeśli pacjent zgłosi się do lekarza we wczesnym stadium choroby. Początkowo rak rozwija się skrycie, bez żadnych widocznych objawów, dlatego ważne są profilaktyczne okresowe badania, zwłaszcza prześwietlenia płuca, a nawet tomografia. Krajowy konsultant ds. onkologii prof. Maciej Krzakowski apeluje, by nie lekceważyć niepokojących objawów, zwłaszcza utrzymującego się kaszlu, zmiany charakteru kaśłania, pojawienia się krwioplucia. Sygnałem wskazującym na chorobę nowotworową może być utrzymująca się chrypka.

Podstawowym wskazaniem medycznym zapobiegania tej chorobie jest całkowite usunięcie z naszego życia dymu nikotynowego. Tylko tak skutecznie chronimy siebie i innych.

JAK RZUCIĆ PALENIE?

Podstawą do rzucenia palenia jest decyzja osoby palącej. Niezwykle pomocne jest wsparcie najbliższych i otoczenia. Należy unikać osób, miejsc i sytuacji, sprzyjających paleniu. Walka z nałogiem bywa trudna, dlatego wsparciem służą dopuszczone do sprzedaży preparaty medyczne i różne terapie psychologiczne.

Pomocna jest zmiana trybu życia, wprowadzenie nowych zdrowych nawyków do codzienności, jak spacery i uprawianie sportu.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – **801 108 108, 22 211 80 15**. Infolinia czynna jest **od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 oraz w soboty w godz. 9:00-15:00**.

Dowiedz się więcej na www.jakrzucicpalenie.pl. Dążenie do zdrowego, wolnego od uzależnień życia, szeroka edukacja i moda na niepalenie wśród młodych ludzi pomagają w profilaktyce raka płuca i prowadzą do mniejszej liczby zachorowań. Nie zwlekaj dłużej, rzuć palenie już teraz!



DOBRY WYBÓR

Podczas wyjazdu na narty z rodziną Stefan starał się realizować w tydzień wszystko, na co ciągle brakowało mu czasu, gdy pracował. Był pierwszym użytkownikiem siłowni w hotelu, potem na stoku, niemal do zamknięcia wyciągów, a wieczorem basen albo dyskoteka, jeśli żona miała dość siły. Odpoczywał chyba tylko wtedy, kiedy palił. Pierwszego dnia po powrocie do pracy trafił do szpitala z zawalem. Dla stosunkowo młodego człowieka to był szok. Niemal się załamał. W szpitalu spotkał niewiele starszego od siebie mężczyznę, który powiedział: „Stary, masz kupę szczęścia, bo będziesz żył. Ja też intensywnie pracowałem i dużo paliłem, a teraz umieram na raka płuca”. To wyznanie kolegi sprawiło, że Stefan po wyjściu ze szpitala już nigdy nie sięgnął po papierosa. Największą nagrodą i motywacją była dla niego rodzina. Córka powiedziała: „tato, teraz to mogę cię pocałować, bo wcześniej brzydko pachniałeś”.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną

infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.

Więcej informacji na stronie: **planujedlugiezycie.pl** zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DLUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.