

Zaplanuj **długie życie** – dbaj o zdrowie płuc!

Rak płuca jest najczęściej występującym nowotworem w Polsce i na świecie. Rocznie wykrywa się go u 23 tysięcy osób w naszym kraju, a u ponad 80 procent w zaawansowanym stadium. Istnieją jednak sposoby, by skutecznie chronić się przed zachorowaniem.

Potańcówka dla seniorów i papierosy

Wieczorki taneczne dla seniorów w popularnej restauracji „Wyszkowianka” stały się już w okolicy tradycją. Za 10 złotych można wypić piwo, zobaczyć po latach koleżanki i kolegów ze szkoły, czy z sąsiedztwa, nawiązać nowe znajomości, odnowić stare, a przede wszystkim potańczyć. – Lubię te spotkania, bo to przyjemna odmiana od codziennej rutyny – mówi pan Janusz, aktywny, 67-letni wdowiec spod Wyszkowa. Prowadzi nieduże gospodarstwo rolne w okolicy i – choć często widuje się z dorosłymi córkami i z wnukami, które mieszkają pod Warszawą – czasem chce poczuć się młodziej. Często w przerwach między tańcami seniorzy wychodzą na papierosa. – Też to robiłem, dopóki nie zbuntowała się moja partnerka do tańca, której mąż zmarł na raka płuca – opowiada pan Janusz. – Powiedziała, że albo papierosy, albo ona. A ja zdałem sobie sprawę z tego, jak mocno trzyma mnie nałóg. Wreszcie po tylu latach rzuciłem i zapisałem się na badania. Na szczęście wszystko jest w porządku, a na potańcówki dalej przychodzimy razem.

Co to jest rak płuca?

Rak płuca jest nowotworem, który powstaje z komórek nabłonkowych wyściełających drogi oddechowe. Najczęściej rozwija się w oskrzelach albo na obwodzie płuca. Płuca wraz z sercem znajdują się w klatce piersiowej, chroniącej te narządy przed urazami. Trudny dostęp do płuca i jego niejednorodna budowa często utrudniają postawienie diagnozy. Jeszcze sto lat temu był to jeden z najrzadziej występujących nowotworów. Zachorowalność zaczęła wzrastać wraz z upowszechnieniem palenia tytoniu,

planujdlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

a jednocześnie rak płuca jest najczęściej diagnozowanym nowotworem na świecie. **Palenie tytoniu jest powodem blisko 90 procent przypadków zachorowań na raka płuca.** Inne czynniki, które mogą zwiększać ryzyko zachorowania, to przede wszystkim bierne palenie, narażenie na radon, azbest, a także spaliny z silników Diesla. Warto pamiętać, że **ryzyko zachorowania można znacząco zmniejszyć – przede wszystkim poprzez rzucenie palenia.**

Nigdy nie jest za późno, by rzucić palenie

Najlepiej nie zaczynać palenia! Zaprzestanie palenia nie jest łatwe, ale w Polsce istnieje system pomocy palącym. Rzucenie palenia niesie same korzyści – nie tylko sprawia, że organizm zaczyna lepiej funkcjonować, ale także zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuca. Badania dowodzą, że rzucenie palenia w każdym wieku jest korzystne – ryzyko zgonu z powodu raka płuca do 75. roku życia u osoby, która rzuciła palenie w wieku 40 lat jest czterokrotnie niższe niż u długoletnich palaczy. Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno – to decyzja, która w każdym wieku pozwoli nam uniknąć wielu chorób, nie tylko nowotworowych, i zachować sprawność organizmu.

Warto także pamiętać, że rak płuca atakuje nie tylko aktywnych palaczy, ale też osoby przebywające w zadymionych pomieszczeniach. Należy wystrzegać się palenia biernego i dbać o to, by nasza przestrzeń życiowa była wolna od dymu tytoniowego.

Chcesz rzucić palenie?

Jeśli rzucenie palenia sprawia nam trudności, warto zgłosić się do specjalisty i rozważyć zastosowanie leków.

Zgłoś się do lekarza, psychologa bądź zadzwoń do Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym na numer

801 108 108 lub 22 211 80 15

(od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9 do 21, a w soboty od 9 do 15).

Przestrzeń wolna od dymu

Dym tytoniowy zawiera w sobie ponad 4 tysiące związków chemicznych, z czego kilkadziesiąt jest rakotwórczych. Produkty spalania tytoniu prowadzą do zmian w DNA, które mogą zaburzyć prawidłowy cykl komórki i spowodować jej przemianę w komórkę nowotworową. Szkodliwość dymu nie zależy od rodzaju papierosów czy tytoniu – palenie papierosów typu *light* nie zmniejsza ryzyka zachorowania na raka płuca. Wiele doniesień naukowych wskazuje, że palenie papierosów elektronicznych również zwiększa ryzyko zaburzeń komórkowych. Równie niebezpieczne i szkodliwe jest bierne palenie – w Polsce narażonych na bierne wdychanie dymu jest aż 14 milionów osób, z czego aż 4 miliony w miejscu pracy, mimo ustawowego zakazu palenia w miejscach publicznych. Warto to zmieniać, m.in. poprzez stworzenie w domu i w pracy strefy wolnej od dymu. Strefa wolna od dymu to miejsce, w którym nie pali się w żadnych okolicznościach – także na balkonie, w oknie, czy przed drzwiami wejściowymi. Jeśli twoi koledzy w pracy łamią zakaz palenia w miejscach publicznych, nie bój się poruszyć z nimi tej kwestii – chodzi o twoje zdrowie!

Jak wykryć raka płuca?

Rak płuca we wczesnej fazie rozwoju nie powoduje dolegliwości, a jeśli objawy występują, często są przypisywane innym schorzeniom typowym dla palaczy. Nie należy ich jednak lekceważyć. Utrzymujący się kaszel, zmiana jego charakteru, odkrztuszanie krwistej wydzieliny albo nawracające zapalenie płuc to objawy, które wymagają poddania się szczegółowej diagnostyce. W zaawansowanym stadium rak płuca objawia się dusznościami, chrypką, trudnością z przełykaniem lub bólami w klatce piersiowej. Jeśli pojawiają się takie objawy, należy bezwzględnie zgłosić się do lekarza, który zleci konieczne badania. Badania diagnostyczne są zależne od indywidualnych wskazań. Przy ustalaniu diagnozy wykorzystuje się przede wszystkim tomografię komputerową.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.