

PLAUČIŲ VĖŽYS

Kaip atpažinti simptomus ir
sumažinti grėsmę susirgti vėžiu



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija



CANCER
RESEARCH
UK



Faktai apie plaučių vėžį

Plaučių vėžys yra vienas dažniausių piktybinių susirgimų Lietuvoje, lemiantis didžiausią mirtingumą onkologinių ligų tarpe. Plaučių vėžiu susirgti gali kiekvienas, tačiau kai kuriems žmonėms ši grėsmė yra padidinta. Rūkymas yra pagrindinė šios ligos priežastis.

Jei plaučių vėžys diagnozuojamas pradinėse stadijose, išlieka galimybė, kad gydymas bus sėkmingas. Taigi, laiku nustatytas vėžys gali ženkliai pagerinti padėtį.

.....
Šis lankstinukas supažindins Jus su simptomais, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį, ir paaiškins, kodėl yra svarbu reguliariai tikrintis sveikatą.

Mitų apie plaučių vėžį griovimas

Mitas: atsikosėjimas krauju – ankstyviausias plaučių vėžio požymis.

Tiesa: Daugybė plaučių vėžiu sergančių žmonių į savo gydytojus kreipėsi dėl kitų simptomų: kosulio, dusulio, krūtinės skausmo ar nepaaiškintamo svorio kritimo. Labai svarbu, kad apsilankytumėte pas savo gydytoją, jei pastebėsite šiame lankstinuke apibūdintus simptomus.

Mitas: Plaučių vėžiu suserga tik rūkantys cigaretės.

Tiesa: Plaučių vėžiu Lietuvoje kasmet suserga 200-300 moterų, pusė jų niekada nerūkė. Palyginimui – iš visų plaučių vėžiu susirgusių vyrų 15 procentų niekada nerūkė cigarečių.

Mitas: Plaučių vėžys neišgydomas.

Tiesa: Jei plaučių vėžys diagnozuojamas ankstyvoje stadijoje, galimybė pasveikti ženkliai didesnė.

Mitas: Jei rūkote daug metų, nebėra prasmės mesti rūkyti.

Tiesa: Metę rūkyti, sumažinsite grėsmę susirgti plaučių vėžiu ir kitomis ligomis, net jei rūkėte daug metų. Nikotino atsisakymas gali pagerinti organizmo atsaką į gydymą.

Visada pravartu mesti rūkyti, nesvarbu, kad daug metų rūkėte.

Į ką turtėtumėte atkreipti dėmesį?

Jei pastebėjote kurį nors iš šių simptomų, labai svarbu dėl to kreiptis į gydytoją:

- nesiliaujančių kosulį,
- pakitusį lėtinį kosulį,
- atsiradusį dusulį,
- kraujo pėdsakus skrepliuose,
- nesiliaujančių skausmą krūtinės ir pečių srityse,
- atsiradusį nepaaiškinamą nuovargį,
- nepaaiškinamą svorio kritimą.

Kai kurie iš šių požymių yra labai dažnai pasitaikantys ir jie gali pasireikšti visai ne dėl vėžio. Tačiau nieko nepraraskite, jei pasitikrinsite, nes jeigu bus nustatyta, kad požymiai rimti – daug laimėsite. Vėžio nustatymas ankstyvoje stadijoje turi didžiulę reikšmę – tai gali išgelbėti Jūsų gyvybę.

Susirgti plaučių vėžiu gali kiekvienas, todėl geriausia būtų pasitikrinti pas savo gydytoją, jei pastebėjote kurį nors iš aukščiau nurodytų simptomų ar kokias nors kitas su krūtinės ląsta susijusias problemas.

Jei pastebėjote kokius nors Jus neraminančius simptomus, paprasčiausiai kreipkitės į savo gydytoją.

„Tikrai manau, kad manęs jau nebūtų, jei nebūčiau kreipusis į savo gydytoją“.

Ann Long, įveikusi plaučių vėžį

„Jaučiuosi taip, lyg man būtų suteikta antra galimybė gyventi“.



JIM RICHARDSON, įveikęs plaučių vėžį

„Pradėjau rūkyti 16 metų amžiaus tik dėl to, kad rūkyti buvo madinga. Mano draugams atrodė, kad jei nerūkai – esi nevykėlis. Surūkydavau po 20 cigarečių per dieną.

Praėjus 40 metų nuo tos dienos, kai surūkiau savo pirmąją cigaretę, išaušo sunkiausia mano gyvenime diena, kuomet turėjau papasakoti savo vaikams, kad susirgau plaučių vėžiu. Žinia, kad galiu nepamatyti, kaip augs trys mano anūkai, mane tiesiog pribloškė.

Mano ligos prognozė nebuvo guodžianti, tačiau iškart pradėjau gydymą chemoterapija su toliau sekusia radioterapija. Mano begaliniam džiaugsmui ir dėkingumui gydymas pasirodė esąs veiksmingas, jaučiuosi taip, lyg man būtų suteikta antra galimybė gyventi“.

Kas Jums didina grėsmę susirgti?

Tabako dūmai

Rūkymas – tai viena svarbiausių susirgimo plaučių vėžiu priežasčių. Daugiau nei aštuonis iš 10 susirgimo plaučių vėžiu atvejų lemia rūkymas. Lietuvoje nuo rūkymo sukkelto vėžio kasmet miršta apie 1 500 žmonių, iš jų apie 80 proc. vyrai. Gera žinia yra ta, kad jei mesite rūkyti, grėsmė susirgti plaučių vėžiu iškart ims mažėti. Rūkymo keliama žala nepaliaujamai didėja. Grėsmę susirgti vėžiu daugiausia lemia Jūsų vartojamų rūkalų kiekis ir rūkymo „stažas“. Pavyzdžiui, 5 surūkomos cigaretės per dieną, rūkant 20 metų, kenkia labiau nei 10 surūkomų cigarečių per dieną, rūkant 10 metų. Taigi, kuo anksčiau mesite rūkyti – tuo bus geriau.

Įrodyta, kad rūkaliams labiau sekasi mesti rūkyti, jei jie kreipiasi pagalbos į profesionalus. Jei pageidaujate, kad Jums būtų padėta mesti rūkyti, galite kreiptis į šeimos gydytoją ar priklausomybės ligų centrą.

Plaučių vėžiu susirgti gali kiekvienas, bet rūkantiems žmonėms (ar tiems, kurie kažkada rūkė) ši grėsmė didesnė.

Rūkymas žalingai veikia ir aplinkinius

Rūkalių išpūsti dūmai, arba pasyvus rūkymas, gali maždaug ketvirtadaliu padidinti riziką net ir nerūkantiems asmenims susirgti plaučių vėžiu.

Amžius

Plaučių vėžiu dažniausiai yra linkę sirgti vyresnio amžiaus žmonės. Trys ketvirtadaliai atvejų nustatomi vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms.

Krūtinės ląstos problemos

Grėsmė susirgti plaučių vėžiu padidėja žmonėms, sergantiems lėtiniu bronchitu ar emfizema (lėtinės obstrukcinės plaučių ligos formomis (LOPL)), plaučių uždegimu ar tuberkulioze.

Aplinkos veiksniai

Radonas – tai natūralios kilmės inertinės dujos, aptinkamos ore ar susikaupusios pastatuose. Jos didina grėsmę susirgti plaučių vėžiu, o ypač rūkantiems žmonėms. Paprastai nustatomas nedidelis dujų kiekis, dažnai itin mažas, kad sukeltų kokią nors žalą. Tačiau šių dujų kiekis įvairiose Lietuvos vietose, taip pat ir įvairiuose pastatuose yra labai skirtingas. Jei radono lygis Jūsų vietovėje Jums kelia nerimą, daugiau informacijos apie tai galite rasti Radiacinės saugos centro interneto svetainėje www.rsc.lt.

Nedidelį susirgimų plaučių vėžiu skaičių lemia cheminės medžiagos ar tarša, kuri veikia žmones jų darbo vietose. Grėsmė susirgti plaučių vėžiu šiek tiek padidėja žmonėms, kurių darbo aplinkoje išsiskiria didelis dyzelino garų kiekis, tai labiausiai aktualu šachtininkams, geležinkelių darbininkams ar sunkvežimių vairuotojams.

Asbestas – tai izoliuojanti medžiaga, praeityje naudota kai kuriose pramonės srityse. Tačiau Lietuvoje ši medžiaga yra uždrausta naudoti nuo 2005 metų. Asbesto poveikis gali sukelti plaučių vėžio ir mezoteliomos išsivystymą. **Mezotelioma** – tai retas vėžinis susirgimas, pakenkiantis plaučius dengiančią krūtinplėvę.

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie vėžinius susirgimus lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje **www.pola.lt**.

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba galima rasti pacientams skirtoje svetainėje **www.cruk.org/about-cancer**

Apie Cancer Research UK

Tai mokslininkų organizacija, siekianti išgelbėti daugiau gyvybių, išvengti, kontroliuoti ir išgydyti visas vėžio rūšis. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis.

Apie POLA

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) vienija pacientų draugijas ir kitas nevyriausybinės organizacijas. POLA siekia, kad sergantieji onkologinėmis ligomis gautų ne tik kokybišką medicininę, bet ir edukacinę, socialinę, psichologinę pagalbą. POLA veiklos ir finansines ataskaitas rasite svetainėje **www.pola.lt**

Paremti POLA galite:

- skirdami 2% nuo jau sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
- pervesdami paramą į POLA banko sąskaitą
- paremdami prekėmis ar paslaugomis
- prisijungdami prie POLA savanorių komandos

Rekvizitai

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

Įmonės kodas: 302704554

Reg. adresas: A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas

Sąskaitos Nr.: LT 63 7044 0600 0779 8055

Telefonas: +370 686 39032

El. paštas: info@pola.lt