



## ONKOPOMOCNIK

### Zadbaj o zdrowie swoich płuc!

Rak płuca jest obecnie najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworu w Polsce. Co roku rozpoznawany jest u około 14 tys. mężczyzn i ponad 7 tys. kobiet.

#### Jak dbać o zdrowie płuc?

- Nie korzystaj z wyrobów tytoniowych: Palenie jest główną przyczyną raka płuca. Zerwanie z nałogiem tytoniowym znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania.
- Unikaj biernego palenia: Wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko zachorowania nawet u osób niepalących.
- Odżywiaj się zdrowo: Spożywanie dużej ilości owoców i warzyw dostarcza niezbędnych witamin i minerałów, które mogą chronić przed nowotworami.
- Bądź aktywny fizycznie: Regularne ćwiczenia wzmacniają układ odpornościowy i pomagają w utrzymaniu zdrowia płuc.
- Unikaj narażenia na szkodliwe substancje: Ogranicz kontakt z azbestem, radonem i innymi substancjami rakotwórczymi.

# Czynniki ryzyka i objawy nowotworu

Rak płuca w większości przypadków jest konsekwencją palenia tytoniu. Rzucenie nałogu to najbardziej skuteczna metoda by zapobiec rozwojowi tej choroby. Badanie profilaktyczne w kierunku raka płuca powinien wykonać każdy kto wypalił dotychczas dwadzieścia i więcej paczkołat papierosów.

**Dodatkowo ryzyko zachorowania na nowotwór wzrasta wraz z wiekiem: 95-96% przypadków występuje u osób po 50 roku życia, a ponad połowa - po 65 roku życia.**

Czynniki ryzyka zachorowania na raka płuca:

- palenie papierosów,
- narażenie na wdychanie pyłu azbestowego, smogu oraz środków chemicznych,
- zachorowanie na raka płuca w rodzinie,
- wiek powyżej 65 roku życia.

W początkowym stadium rozwoju nowotwór płuca nie powoduje żadnych dolegliwości. Jego przebieg kliniczny jest bardzo podstępny, niekiedy choroba bardzo długo rozwija się bezobjawowo, a pierwsze niepokojące objawy są często związane z jej zaawansowaniem i wystąpieniem odległych przerzutów do innych narządów. W zależności od komórek nowotworowych wyróżnia się niedrobnokomórkowego (NDRP) i drobnokomórkowego (DRP) raka płuca.

**Objawy mogące sugerować raka płuca:**

- długotrwały kaszel,
- duszność i świszczący oddech,
- bóle w klatce piersiowej,
- krwioplucie,
- chrypa,
- nawracające infekcje,
- zmęczenie,
- utrata masy ciała.

Nie ignoruj żadnego z nich – jeżeli zauważysz u siebie, któryś z objawów skonsultuj się z lekarzem! Pamiętaj! Wczesne wykrycie raka płuca daje szansę na poprawę rokowania i skuteczne leczenie.



# Diagnostyka raka płuca

W przypadku podejrzenia raka płuca, zazwyczaj na początku zlecane jest zdjęcie RTG klatki piersiowej. Dokładniejszym badaniem jest tomografia komputerowa z kontrastem.

W przypadku wykrycia w obrębie klatki piersiowej podejranej zmiany należy wystawić pacjentowi kartę Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO ) i skierować go do najbliższego ośrodka zajmującego się diagnostyką i leczeniem raka płuca. U wszystkich pacjentów z niepokojącymi objawami zaleca się wykonanie TK (tomografia komputerowa) klatki piersiowej.

Badanie PET (pozytronowa emisyjna tomografia) połączeniu z tomografią komputerową (PET-TK) jest pomocne w przypadku obecności w mięszu płucnym pojedynczego guzka o nieokreślonym charakterze i średnicy przekraczającej 1 cm. W przypadku stwierdzenia dodatniego wyniku w badaniu PET-TK niezbędna jest ultrasonograficzna bronchofiberoskopia śródoskrzelowa, śródprzełykowa lub mediastinoskopia.

## Kompleksowa diagnostyka raka płuc powinna obejmować:

- badanie podmiotowe,
- badanie przedmiotowe,
- ocenę stanu sprawności pacjenta,
- badanie obrazowe (RTG, KT),
- badanie endoskopowe,
- badania laboratoryjne,
- ocenę patomorfologiczną i molekularną,
- ocenę stopnia zaawansowania choroby,
- ocenę wydolności układu oddechowego i sercowo-naczyniowego.

Rokowania w raku płuca zależą od typu nowotworu, od obecności zaburzeń molekularnych oraz stadium zaawansowania.

**Nie bój się badań – wcześniej wykryty rak płuca jest wyleczalny!**



# ONKOPOMOCNIK

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej jest inicjatorem kampanii „Onkopomocnik – wiedza jest ważna”, której celem jest edukacja społeczeństwa na temat profilaktyki i wczesnej diagnostyki raka płuca.



Fundacja Onkocafe – Razem Lepiej  
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30  
02-581 Warszawa

Partnerzy kampanii „Onkopomocnik – wiedza jest ważna”

## Johnson & Johnson



### Dbaj o zdrowie swoich płuc!

Chcesz dowiedzieć się więcej? Odwiedź naszą stronę  
[www.onkopomocnik.pl](http://www.onkopomocnik.pl)

