

Рак проще предупредить, чем лечить

Рак - это 10 миллионов смертей ежегодно. Онкологические заболевания становятся причиной практически каждой шестой смерти в мире.



Около 70 процентов случаев смерти от рака регистрируется в странах с низким и средним уровнем дохода. У всех онкологических заболеваний одинаковые факторы риска, связанные с образом жизни, профессией, недостатком физической активности, курением табака и потреблением алкоголя.

Употребление табака является одним из самых значимых факторов риска развития онкологии, в частности рака легких. Эта нозология занимает одно из ведущих мест в структуре общей заболеваемости злокачественными новообразованиями и первое место по смертности среди онкологических заболеваний в Российской Федерации. По данным врачей, 90 процентов больных раком легкого - бывшие или настоящие курильщики. От 50 до 80 процентов пациентов после постановки диагноза все равно не отказываются от курения, хотя осознают риск снижения эффективности лучевой терапии и химиотерапии.

"Рак легких занимает первое место в мире по смертности. Основной показатель в онкологии - пятилетняя выживаемость после лечения. После пяти лет, если нет

рецидивов, пациент считается вылеченным. Это показатель, по которому можно оценивать эффективность проводимой терапии - и он составляет всего 12-15 процентов", - рассказал доктор медицинских наук Ариф Аллахвердиев, заведующий отделом торакоабдоминальной хирургии Московского клинического научного центра им. А.С. Логинова департамента здравоохранения Москвы, профессор кафедры онкологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Минздрава России.

По словам Арифа Аллахвердиева, у курящего в 60-70 раз выше риск заболеть раком легкого. При этом, если мужчина, куривший длительный период, бросит вредную привычку в 60 лет, то риск возникновения рака легкого снизится примерно на 5 процентов.

«Отказ от курения за один или два месяца до планируемой операции может снизить риск осложнений»

"Более 62 процентов пациентов даже на ранних стадиях заболевания, которым можно помочь хирургически, зачастую являются сомнительно-операбельной категорией, так как у них есть сопутствующие заболевания. Большинство этих заболеваний связано с длительным потреблением табака.

Отказ от курения - одна из самых главных составляющих в лечении рака легкого и важнейший компонент во всех онкологических программах. Для тех, кто не может отказаться, подойдет концепция постепенного снижения вреда. Появились новые возможности - нет безнадежных пациентов," - подчеркивает профессор Аллахвердиев.

По словам врача онколога-маммолога Николая Климова, курение - ведущий поведенческий устранимый фактор риска неинфекционных заболеваний. "Канцерогенные свойства табака доказаны еще в 30-х годах XX века, когда аргентинский врач Анхель Роффо поставил эксперимент. На протяжении 10 месяцев он смазывал ухо домашнего кролика веществами, выделенными из табачного дыма обычных сигарет. По окончании эксперимента у подопытного кролика была диагностирована злокачественная опухоль", - рассказал Николай Климов.

Он также привел в пример еще одно длительное исследование врача Ричарда Долла, который проводил эксперимент, пытаясь установить прямую связь между курением и развитием рака легких. В его эксперименте участвовало 35 тысяч курящих английских врачей, за здоровьем которых он наблюдал более 50 лет. Ричард

Долл установил, что риск развития рака легких напрямую зависит от количества выкуриваемых сигарет за один день. У врачей, которые выкуривали более 25 сигарет в течение дня, он был выше в 50 раз.

"Основной источник проблемы для здоровья известен: десятилетия научных исследований демонстрируют, что главной причиной болезней, связанных с курением, являются вредные и потенциально вредные компоненты, образующиеся в результате горения табака. Табачный дым состоит более чем из 7000 химических веществ, образующихся в результате горения сигареты при температуре выше 400 градусов, из которых по меньшей мере 69 вызывают рак. Переход совершеннолетних курильщиков на продукцию с пониженным риском может быть значительно менее вредным, чем продолжение курения традиционных сигарет", - отметила управляющая по развитию научно-исследовательских вопросов аффилированных компаний "Филип Моррис Интернэшнл" в России Елена Волкова.

По данным ВОЗ, каждый год около трети российских курильщиков предпринимают попытку отказаться от сигарет, и лишь 11 процентов из них добиваются успеха. Только 30 процентов курильщиков действительно бросают курить навсегда в ходе первых 10 попыток.

"Курильщики имеют более высокий процент послеоперационных осложнений и чаще страдают от респираторных осложнений (кашель, бронхоспазм, апноэ) в отделении реанимации. Отказ от курения за один или два месяца до планируемой операции может значительно снизить риск таких осложнений, как плохое заживление ран", - сообщил врач-маммолог, хирург-онколог высшей категории, главный врач и руководитель консультационного онкологического центра "Антираковый центр", к.м.н. Дмитрий Стрункин.

Опухоли головы и шеи

По данным экспертов, опухоли головы и шеи ежегодно составляют 20 процентов от всех онкологических заболеваний. В мире от них погибает более полумиллиона человек. При этом около 30 процентов пациентов узнают о своем диагнозе на поздних стадиях, когда возможности лечения ограничены. Опухоли головы и шеи - это рак гортани, слюнных желез, полости носа и его придаточных пазух, гортаноглотки, губы, носоглотки, ротоглотки, полости рта. Щитовидная железа стоит отдельно, как эндокринный рак, но тоже входит в эту группу.

"Именно профилактика является наиболее важным фактором снижения риска возникновения онкологических заболеваний, - говорит онколог, член Ассоциации онкологов России, к.м.н. Татьяна Райтер. - Как минимум, один раз в год нужно проводить обследования - флюорографию, обращаться к врачам в случае жалоб. Этиологические факторы возникновения опухолей головы и шеи разнообразны: воспалительные заболевания, гормональные и генетические нарушения, курение, вирусы Эпштейна-Барр и вирус папилломы человека, длительная инсоляция, хроническая травматизация слизистой оболочки рта разрушенными зубами и их корнями или некачественно изготовленными протезами, предопухолевые процессы, плохая гигиена полости рта, вредное производство".

Онколог рассказала о некоторых видах опухолей головы и шеи. Рак губы в 95 процентах случаев возникает у курящих мужчин, типичное место опухоли - нижняя губа, так как происходит частая ее травматизация сигаретой или трубкой. Рак полости рта (языка или дна) может быть вызван прикусыванием языка протезами, плохим состоянием зубов. Пациенты могут жаловаться на боли при глотании, припухлость в горле. Рак гортани занимает в мире 2 процента от всех видов рака. Его симптомы - длительное першение в горле, долгая осиплость голоса, боли при глотании. У женщин рак гортани встречается реже. Рак носоглотки часто проявляется как обычный ринит, сопровождается гнусавостью, головными болями, тугоухостью, выделениями из носа, носовыми кровотечениями на поздних стадиях. Татьяна Райтер отметила, что многие эти опухоли можно обнаружить при простом осмотре врачами в поликлиниках.

Почему люди продолжают курить

Почему, зная о риске таких последствий, как онкология, люди не бросают курить?

"Все прекрасно знают с детства, что курить вредно. На вопрос "Почему, зная о вреде, вы все равно начали курить?" многие пациенты отвечают по-разному: чтобы соответствовать правилам компании, из-за страха показаться несовременным, чтобы справиться со стрессом, из-за неверия, что болезнь может случиться именно с ними", - подчеркнула , клинический психолог, ведущий специалист фонда реабилитации зависимых людей "Возрождение" Ольга Быкова.

Она также отметила, что люди не бросают курить, потому что существует мнение о том, что курение - это просто вредная привычка. А на самом деле это достаточно серьезное заболевание, которое рано или поздно приведет к табачной зависимости.

"У нас в стране даже перерыв на работе называется перекуром. Но к табакокурению надо подходить как к заболеванию, уверена Ольга Быкова. Тем, кто не может сразу бросить курить, нужно искать способ снижения вреда. Например, использовать электронные средства нагревания табака, которые являются менее вредными для здоровья пациентов". Дмитрий Стрункин также добавляет: "Мы даже не всегда просим пациентов бросить курить, потому что многие категорически не хотят слушать про это. Поэтому мы, как онкологи, предлагаем хотя бы снизить количество сигарет в день или попробовать альтернативные средства доставки никотина. Но люди упорствуют и в результате это часто заканчивается печально".

Последствия для репродуктивной системы

Ежегодно в мире регистрируется 12,7 миллиона больных с впервые выявленными злокачественными новообразованиями, 1,2 миллиона из них приходится на органы репродуктивной системы. В России от рака органов репродуктивной системы погибает около 44 тысяч женщин в год. По данным ВОЗ, ежегодно в мире выявляется более 529,4 тысячи вновь заболевших раком шейки матки (РШМ) и 274,9 тысячи из них умирают. Средний возраст заболевших раком шейки матки в России в 2018 году составил 52,2 года. Рак шейки матки стал основной причиной смертности в России у женщин в возрастной группе 30-34 лет. От него в течение первого года умирает каждая пятая заболевшая женщина.

"Считается, что рак шейки матки не является наследственным заболеванием. Однако в последние годы неоднократно были описаны наблюдения семейного накопления рака шейки матки и яичников. Более того, предполагается, что существует самостоятельные наследственные синдромы семейного рака: брюшины, яичников, шейки матки, молочной железы, эндометрия, яичников, толстой кишки, шейки матки. Ряд исследователей сходятся во мнении, что есть связь между семейным анамнезом злокачественных гинекологических новообразований и риском возникновения РШМ", - отмечает профессор кафедры акушерства и гинекологии лечебного факультета Российского научно-исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова" Минздрава России, врач акушер-гинеколог и онколог высшей квалификационной категории Научного медицинского исследовательского центра онкологии им. Н.Н. Блохина" Минздрава России Юлия Паяниди.

Еще одним фактором риска возникновения рака шейки матки является наличие вируса папилломы человека (ВПЧ). ВПЧ-ассоциированный рак связан с

6,11,16,18 типами ВПЧ. Частота встречаемости ВПЧ у молодых женщин репродуктивного возраста составляет 50-80 процентов.

"Вакцинопрофилактика против ВПЧ очень важна и касается женщин всех возрастов. Она была включена в национальную программу иммунизации 110 стран в 2020 году, но в России она не проводится. ВПЧ играет ведущую, хотя и не единственную роль в канцерогенезе шейки матки. Помимо вируса необходимо присутствие и других факторов. Одним из них считается курение", - сообщила Юлия Паяниди.

Табак при сгорании способен оказывать канцерогенный эффект в органах, непосредственно не подверженных воздействию сигаретного дыма. На шейке матки можно обнаружить такие производные никотина, как котинин, и специфические для табака нитрозамины, а также ДНК-аддукты (соединения какой-либо молекулы с ДНК. - Ред.) и другие доказательства генотоксического повреждения. Курение увеличивает риск рака шейки матки среди ВПЧ-позитивных женщин. У курящих пациенток, получавших лучевую терапию по поводу РШМ, осложнения со стороны тонкой кишки встречались почти в 3 раза чаще, чем у никогда не курящих.

"При лечении любой опухоли необходимо исключение такого фактора, как курение. Для тех пациентов, которые не могут отказаться от вредной привычки, целесообразно рассмотреть возможность применения концепции снижения вреда - использования продуктов с пониженным риском. При этом надо помнить, что применение продуктов с пониженным риском должно стать промежуточным звеном на пути отказа от курения", - полагает Юлия Паяниди. Все специалисты сходятся во мнении, что убедить пациента отказаться от курения - это комплексная задача как врача, к которому пришел пациент, так и психолога. Когда человек решает бросить курить, он не всегда знает, к кому обратиться, потому что помощь для таких пациентов не развита, а информация о продуктах с пониженным риском не всегда доступна для совершеннолетних потребителей.

[Статья сайта «Российская газета»](#)