**Išvenk plaučių vėžio – nerūkyk!**

Pagal mirties priežastis vėžys išlieka viena pirmaujančių ligų pasaulyje. Neretai ši liga vadinama šiuolaikinės civilizacijos padariniu. Prognozuojama, kad 2030 m. sergamumas vėžiu išaugs iki 21 mln. per metus. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, plaučių vėžys yra labiausiai paplitusi ir agresyviausia onkologinė liga pasaulyje, lemianti didžiausią mirštamumą. Lietuvoje nuo šios ligos kasmet miršta apie 500 žmonių, apie 400 iš jų – vyrai.

Tyrimais įrodyta, kad pagrindinis plaučių vėžį sukeliantis veiksnys yra tabako rūkymas. Plaučių vėžys dažniausiai nustatomas pavėluotai, nes pirmosios stadijos dažniausiai būna besimptomės. Nesant simptomų žmonės nesikreipia į gydytojus, nėra atliekami tyrimai, todėl besimptomiai ligos atvejai sudaro tik 6 proc. išaiškintų atvejų. Dažniausiai jie nustatomi tiriant dėl gretutinių ligų. Klinikiniai simptomai paprastai atsiranda navikui padidėjus arba išplitus į kitą vietą. Navikui augant pacientus pradeda varginti bendrieji negalavimai, tokie kaip nuovargis, silpnumas, pablogėjęs apetitas, svorio kritimas, kūno temperatūros padidėjimas ir karščiavimas. Vėlesnėse vėžio stadijose ligos simptomai ryškėja, atsiranda specifiniai simptomai: kosulys, dusulys, skrepliavimas, atsikosėjimas krauju, krūtinės ląstos skausmas.

 **Plaučių vėžys ir rūkymas**

* Rūkymas yra pagrindinė išvengiama plaučių vėžio priežastis. Jis nulemia 8 iš 10 plaučių vėžio atvejų (86 proc.), įskaitant nedidelę dalį atvejų dėl pasyvaus rūkymo tarp nerūkančių žmonių.
* Tabako dūmuose yra apie 4800 įvairių medžiagų, tarp jų anglies monoksidas, kietosios dalelės, dervos ir kancerogenai (benzinas, polinis-210, benzpireno nitrozaminai). Būtent pastarieji žaloja ląstelių DNR, įskaitant pagrindinius genus, kurie saugo organizmą nuo vėžio.
* Viena surūkyta cigaretė greičiausiai nesukels DNR pažeidimų ir vėžio. Dažniausiai jis išsivysto po keliolikos ar keliasdešimties metų rūkymo. Tačiau tyrimai rodo, kad kaskart surūkius 15 cigarečių ląstelėse atsiranda DNR pakitimai, kurie gali išprovokuoti naviko augimą.
* Plaučių vėžio rizika labai susijusi su rūkymo „stažu“ ir surūkomų cigarečių kiekiu per dieną. Ypač didelė rizika, kai rūkyti pradedama jauname amžiuje. Apsigaunama, kai manoma, jog plaučių vėžio rizika mažesnė rūkant turinčias filtrą ar „lengvas“ cigaretes.
* Žmonės, per dieną surūkantys iki 14 cigarečių, turi 7 kartus didesnę riziką mirti nuo plaučių vėžio, palyginti su nerūkančiais žmonėmis.
* Pasyvus rūkymas (tabako dūmų įkvėpimas šalia rūkant kitiems žmonėms) taip pat didina plaučių vėžio riziką, tačiau ji yra ženkliai mažesnė nei aktyvių rūkalių.
* Rūkymas taip pat didina mažiausiai 13 kitų vėžio tipų išsivystymą, tokių kaip gerklų, stemplės, burnos ir ryklės, šlapimo pūslės, kasos, inkstų, kepenų, skrandžio, žarnyno, gimdos kaklelio, kiaušidžių, nosies ir prienosinių ančių ir kai kurių leukemijų tipų.

Metimas rūkyti ženkliai sumažina plaučių vėžio riziką. Kuo anksčiau žmogus meta rūkyti, tuo mažesnis yra liekamasis efektas. Tyrimai rodo, kad metus rūkyti po 10 metų plaučių vėžio išsivystymo rizika sumažėja perpus, o metus rūkyti iki 30 metų amžiaus, numatoma gyvenimo trukmė išlieka tokia pat kaip ir nerūkančiųjų. Yra sukurta daug būdų, kaip atsikratyti šio žalingo įpročio, todėl visada galima pasiekti norimą rezultatą. Nors šis procesas nėra labai greitas ir paprastas, tačiau būtinas siekiant išvengti mirtinos ligos. Mesti rūkyti niekada nevėlu!

*Parengė pagal SMLPC medžiagą*

*Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė*

*Birutė Vitkauskaitė*