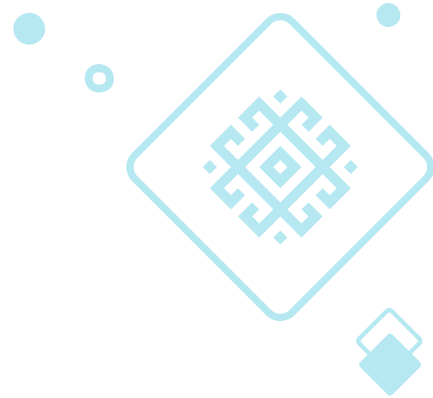


РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКЦИЯ
ОНКОПАТРУЛЬ

РАК ЛЁГКОГО

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ –
ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ





Рак легкого: цифры и факты

В МИРЕ:



главная причина
смерти от онкологии



2,5 млн
новых случаев в год



2 млн
смертей ежегодно

В РОССИИ:



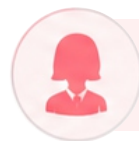
~50 – 60 тыс.
новых случаев ежегодно



~50 тыс.
смертей в год



1-е место
по заболеваемости среди
мужчин



3 – 10-е место
среди женщин



ГЛАВНЫЙ ФАКТОР
РИСКА:

80%

случаев
связаны с курением



Главная причина – курение. Что такое 8 из 10?



60 доказанных
канцерогенов
содержится в табачном дыме



1 из 5 случаев
связан с пассивным курением



риск уменьшается
на **50%**
через 10 лет после отказа
от курения



ЧТО ДЕЛАТЬ?



Не начинать курить



Если курите –
бросить сегодня



Легкие начинают
восстанавливаться
уже через **20 минут**



Избегать задымленных
помещений



Защитить детей
от пассивного курения



Какие еще есть факторы риска?



РАДОН

Радиоактивный газ, скапливается в подвалах и плохо проветриваемых помещениях



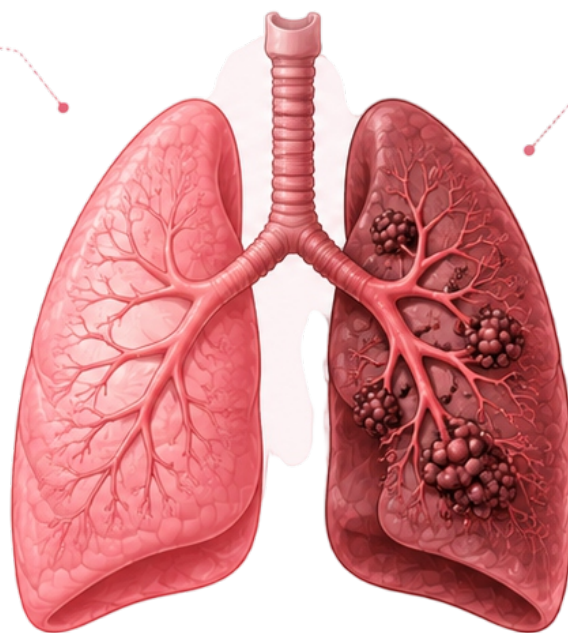
ВРЕДНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА

Риск выше для таких профессий как: шахтер, строитель, сварщик

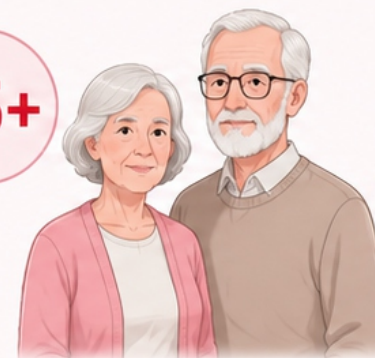


ХОБЛ

Хроническая обструктивная болезнь легких — предраковое состояние



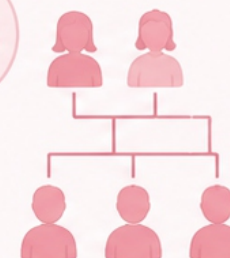
55+



55+

Основной пик заболеваемости — 65–69 лет

8%



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

8% случаев связаны с генетической предрасположенностью



Вейпы: «безопасная альтернатива» или новая угроза?



Миф: Вейпы безопаснее обычных сигарет, потому что нет горения табака



Правда: Отсутствие горения ≠ отсутствие вреда

Аэрозоль электронных сигарет содержит:

- > **Никотин** (вызывает зависимость)
- > **Формальдегид** (канцероген 1-й группы)
- > **Акролеин** (повреждает легкие, вызывает ХОБЛ)
- > **Тяжелые металлы** (никель, свинец, хром)
- > **Диацетил** («попкорновая болезнь» легких)

в 46 раз выросло число вейперов в России за 5 лет





EVALI – новое заболевание, которое убивает



Это тяжелое поражение легких,
вызванное курением вейпов

Мировая статистика (2019–2020)



2 800 госпитализаций

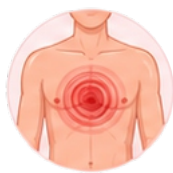


68 смертей

Симптомы EVALI:



Одышка и кашель



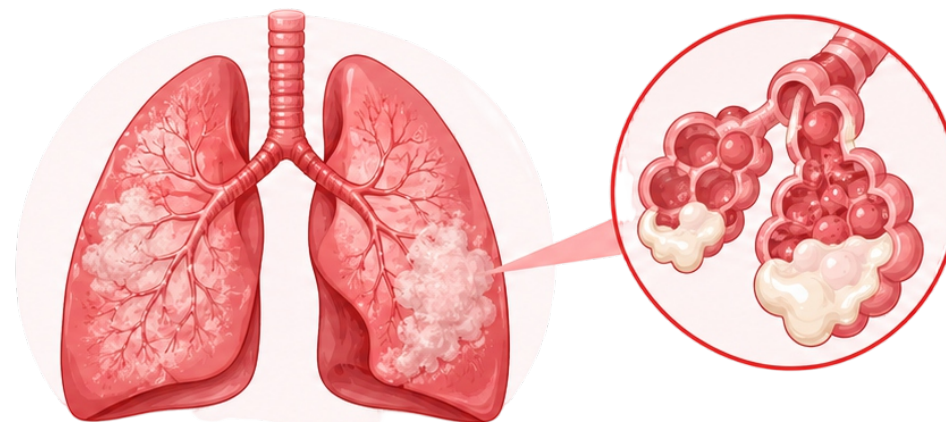
Боль в груди



Тошнота,
рвота, диарея



Лихорадка



Механизм:



масляная пленка
закупоривает мелкие
бронхиолы



развивается
липоидная
пневмония



кислородное
голодание



дыхательная
недостаточность

В России первый случай EVALI зафиксирован в 2021 году у 17-летнего подростка

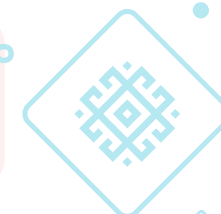


Сравнение: что опаснее обычные сигареты или вейп?

Токсичное вещество	 Обычная сигарета	 Вейп (15 затяжек)
Формальдегид	1,6 – 52 мкг	0,20 – 5,61 мкг
Ацетальдегид	52 – 140 мкг	0,11 – 1,36 мкг
Акролеин	2,4 – 62 мкг	0,07 – 4,19 мкг
Толуол	8,3 – 70 мкг	0,02 – 0,63 мкг
NNK (канцероген)	0,012–0,11 мкг	0,00011 – 0,00283 мкг

Важно!

Вредные вещества в вейпе – те же самые, что и в сигаретах. Их меньше? Да. Но их хватает, чтобы нанести серьезный вред.





Долгосрочные риски: чего мы еще не знаем?



Вейпы на рынке
всего 20 лет



Мы не знаем,
что будет через 30

Что уже доказано:



ПОСЛЕ 10–20 ЛЕТ
регулярного курения
развивается рак легких



ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 10–15 ЛЕТ
появятся первые исследования
долгосрочных эффектов



Акролеин вызывает повреждение ДНК
и может провоцировать рак легкого

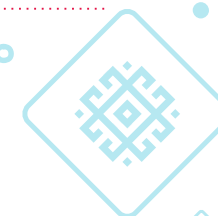


Формальдегид – канцероген 1-й группы



Диацетил → необратимое поражение легких
(«попкорновая болезнь»)

«Меньший вред» ≠ «безопасно»





Вейпы и отказ от курения: опасный миф



Миф:

«Я перешел на вейп, чтобы бросить курить»



Правда:

- Вейпы содержат **никотин** → зависимость сохраняется
- Большинство вейперов **продолжают курить** обычные сигареты
- Вейпы часто становятся **первым шагом** к курению для подростков, которые никогда не курили

Статистика



21%

вейперов используют только электронные сигареты

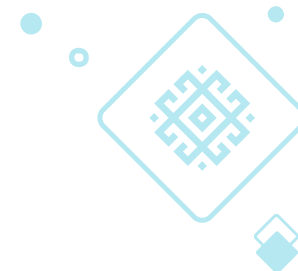


16%

курят и вейпы, и обычные сигареты

Вывод:

Вейпы не решают проблему зависимости, а создают новые риски



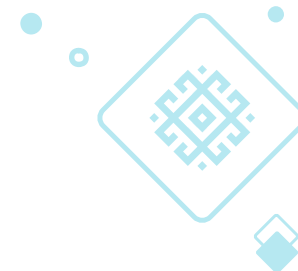


Почему рак легкого так опасен?

Главная проблема:

- **70–75%** случаев диагностируются на **III–IV стадиях**
- На ранних стадиях болезнь почти **не имеет симптомов**

Стадия	Пятилетняя выживаемость
I стадия	60–80%
II стадия	30–60%
III стадия	15–20%
IV стадия	менее 5%



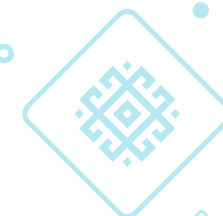


5 шагов к здоровым легким

-  **1** Бросить курить
-  **2** Проходить флюорография или КТ ежегодно
-  **3** Вакцинироваться от гриппа и пневмококка хронические воспаления в легких = повышенный риск
-  **4** Защищаться на работе при помощи респираторов, масок, методом проветривания
-  **5** Правильно питаться



**Проверяйтесь регулярно!
Диспансеризация выявляет около 30% случаев рака легкого**





Тревожные симптомы, которые нельзя игнорировать



Если один из симптомов держится **больше 3 недель** — обратитесь к врачу!



Кашель,
который
не проходит



Кровь
в мокроте



Одышка,
боль в груди



Охриплость
голоса



Необъяснимая
потеря веса



Постоянная
слабость,
утомляемость



Не откладывайте визит к врачу.
Ранняя диагностика спасает жизни!

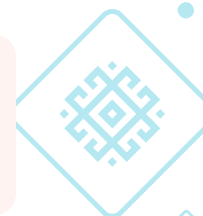




Проверьте себя. Пройдите простой тест

Фактор		Да	Нет
	Курю (или курил раньше)	☐	☐
	Возраст 55+	☐	☐
	Есть родственник с раком легкого	☐	☐
	Работаю на вредном производстве	☐	☐
	Хронический бронхит или ХОБЛ	☐	☐
	Живу в промышленном городе	☐	☐

Если хотя бы 2 ответа «ДА» –
вам нужно проходить КТ легких 1 раз в год





Главный вывод – профилактика работает!

80%

рака легкого связано с курением –
бросить можно сегодня



Ранняя стадия лечится в **60–80%** случаев



Поздняя стадия – выживаемость менее **5%**



КТ легких 1 раз в год (для группы риска)
спасает жизнь



Симптомы – это повод срочно к врачу,
а не ждать



Электронные сигареты/вейпы также опасны,
как и обычные сигареты



Рак легкого – один из самых смертоносных, но и один из самых предотвратимых видов рака.
Вы можете изменить статистику лично для себя!

