



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

promoč za vsakdan

Andrej DEBELJAK, Nadja TRILLER

Pljučni rak- da vas ne premaga

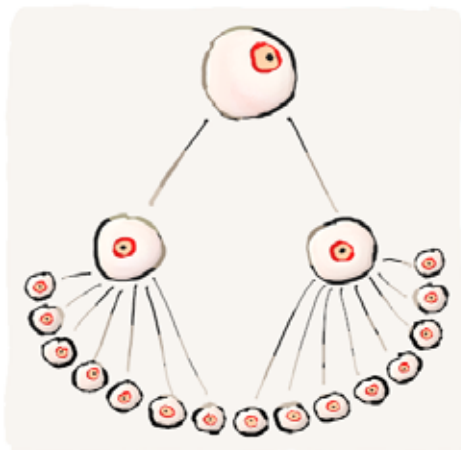
Vsako leto v Sloveniji odkrijemo tisoč novih bolnikov s pljučnim rakom. Zbolevajo predvsem moški po štiridesetem letu, v zadnjih nekaj letih pa opazamo tudi vse več žensk.

KAJ JE PLJUČNI RAK?

Pljučni rak je zločesta (maligna) bolezen celic sapnic (bronhijev). Zanj je značilna **hitra rast** malignih celic. Tako nastane tumor, ki maši sapnico in pritiska na okolico. Tumorske celice se širijo v okolico, preraščajo normalna pljuča, s krvjo ter po mezgovnicah pa se širijo tudi v oddaljene dele telesa. Veliko teh celic odmre zaradi obrambe telesa, nekaj pa se jih zasidra v oddaljene organe. Tam rastejo naprej: nastanejo novi tumorji, ki jih imenujemo zasevki (metastaze).

KAKO NASTANE PLJUČNI RAK?

Nastajanje raka v pljučih je počasno in traja več let. Škodljivi vplivi iz okolja povzročijo poškodbe celic sapnic. Najbolj so okvarjena **celična jedra** in **kromosomi**, ki uravnavajo celično rast in delitev. Posledica poškodovanih kromosomov je neuravnovešena, prehitra delitev spremenjenih, malignih celic.



KDO JE OGROŽEN?

1. Kadilci cigaret

Nastanek rakavih celic spodbudi predvsem dolgoletno kajenje cigaret. Če nekdo preneha kaditi, si postopno, po desetih in več letih, sluznica sapnic povsem opomore in se pogostost pljučnega raka zopet zmanjša in približa pogostosti pri ljudeh, ki nikoli v življenju niso kadili. Škoduje tudi pasivno kajenje.

Cigaretni dim vsebuje številne strupene snovi, ki so sposobne okvariti celice v sapnicah in pljučih. V cigaretnem dimu oziroma katranu so našli preko 4000 snovi in preko 40 strupov. Med temi tudi snovi, ki lahko sprožijo nastanek raka, kar so ugotovili tudi s poskusi na živalih.

2. Ljudje v okolju s škodljivimi snovmi

Ljudje, ki vdihavajo azbestni prah, so bolj ogroženi, posebno če so kadilci. Škodljiva je tudi izpostavljenost snovem v nafti in plastičnih masah, izpostavljenost kovinam (kromu, niklju, kadmiju, svincu ali beriliju) in radioaktivnemu sevanju. Prebivalci mest imajo nekoliko višje tveganje za nastanek pljučnega raka zaradi onesnaženega zraka.

3. Ljudje, ki pojedjo več mesa in živalskih maščob

Pljučni rak je pogostejši pri ljudeh, ki pojedjo več mesa in živalskih maščob. Redkeje zbolevalo tisti, ki imajo v hrani več sadja in zelenjave. Posebej zdrava je rumena in rdeča

zelenjava. Ta vsebuje vitamine A, C in E, ki zmanjšujejo škodo, ki jo napravijo različne škodljive snovi na celicah sapnic.

4. Moški, starejši od 40 let in tisti, ki so dedno nagnjeni k raku

Pri moških je po štiridesetem letu starosti pljučnega raka več, kar je posledica bolj razširjene razvade kajenja pri moškem delu prebivalstva. V nekaterih družinah je bolezen pogostejša. Vzrok je dedna nagnjenost k nastanku tega raka.

KATERE VRSTE PLJUČNEGA RAKA POZNAMEO?

Naravni potek bolezni, težave, ki jih ta prinaša, način in uspeh zdravljenja – vse to je odvisno predvsem od vrste pljučnega raka in njegove razširitve po telesu. Pomembno je prepoznati raka, ki ga sestavljajo drobne celice in takega, ki ima večje celice.

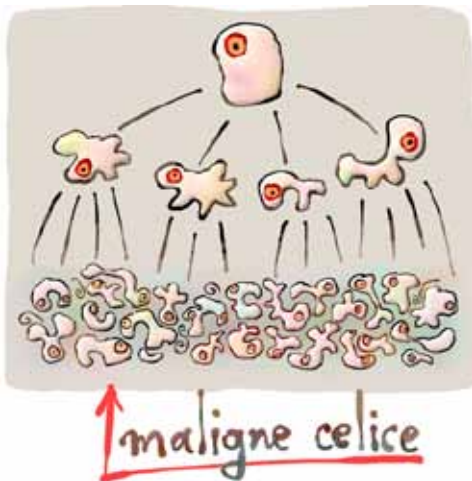
Drobnocelični rak pljuč najhitreje raste in se zelo zgodaj širi v okolico in zaseva v oddaljene dele telesa. V drugi skupini so vrste raka, ki ga sestavljajo ploščate, žlezne ali velike celice.

Ploščatocelični rak raste najpočasneje in se kasno razširi v oddaljene dele telesa. Najpogosteje ga najdemo pri moških.

Raka žleznih in velikih celic sta po hitrosti rasti in širjenju nekje med drobnoceličnim in ploščatoceličnim rakom. Žlezni rak pljuč je pogostejši pri ženskah.

KAKŠNE TEŽAVE POVZROČA PLJUČNI RAK?

Včasih je mogoče bolezen odkriti s slučajnim rentgenskim slikanjem pljuč, ker se bolniki počutijo zdrave. Večina je strastnih kadilcev. Ponavadi bolniki iščejo pomoč zaradi kašlja ter izkašljevanja sluzi, gnoja ali celo krvi. Mnogi težje dihajo, imajo vročino, hujšajo ali jih boli v prsih. Take težave seveda lahko povzročijo tudi druge pljučne bolezni. Za pljučni rak je sumljiva **sprememba kašlja**, ki postane nadležen in dražeč. Pogoste so tudi bolečine v nogah in rokah.



KAKO UGOTOVIMO, DA IMA BOLNIK PLJUČNEGA RAKA?

V času diagnostičnega postopka želimo ugotoviti, ali ima bolnik pljučnega raka, kakšna je njegova vrsta in razširjenost. Potrebno je rentgensko **slikanje pljuč**, običajno je globinsko slikanje s CT- aparatom, ultrazvočna preiskava trebuha in slikanje kosti.

Najpomembnejša preiskava je **bronhoskopija**, pri kateri pregledamo bronhije z upogljivo cevko. Preiskava ne boli, napravi se namreč po predhodni anesteziji grla.

Včasih tumorja ni mogoče zadeti skozi bronhoskop, takrat je potrebna **punkcija** z iglo skozi prsno steno pod rentgensko kontrolo.

Kadar je prizadeta rebrna mrena, se med pljuči in prsno steno nabira tekočina, ki jo punktiramo za pregled. Z iglo odvezamemo lahko tudi delce tkiva rebrne mreže. Punkcije niso boleče, saj omrtvičimo kožo na mestu vboda.

V **laboratoriju** odvzete delce tumorja pod mikroskopom skrbno pregledajo in ugotovijo, kakšno vrsto pljučnega raka ima bolnik.

KAKO ZDRAVIMO PLJUČNEGA RAKA?

Naš cilj je odstranitev pljučnega raka z operacijo, obsevanjem in kemoterapijo. Velikokrat je treba te vrste zdravljenja uporabiti tudi v različnih kombinacijah. Pri vseh bolnikih se je treba truditi za čim boljšo kakovost življenja in skrbeti, da bo bolnik imel čim manj težav, ki mu jih prinaša bolezen.

Najboljše uspehe ima kirurško zdravljenje, velikokrat v kombinaciji z obsevanjem in citostatskim zdravljenjem.

OPERACIJA

Za operacijo so primerni bolniki z nedrobnoceličnim rakom. Rak ne sme biti razširjen zunaj pljuč v medpljučje ali celo v oddaljene dele telesa. Pri operaciji je običajno treba odstraniti reženi pljuč, redkeje celo pljučno krilo. Z odstranitvijo raka lahko dosežemo tudi popolno odstranitev.



OBSEVANJE

Kadar bolnika ni mogoče operirati, poskušamo zmanjšati tumor z obsevanjem. Kadar tumor oži bronhij in bolnik zato težko diha, je obsevanje še posebej koristno. Za obsevanje uporabimo žarke, ki prodrejo globoko v telo iz več smeri, tako da se srečajo v samem tumorju.

KEMOTERAPIJA – CITOSTATIKI

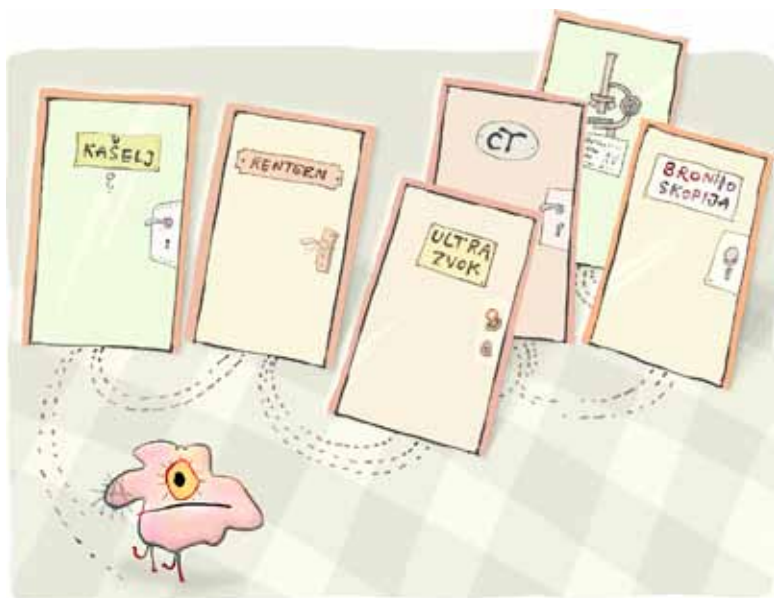
Za to vrsto zdravljenja so najprimernejši bolniki z drobnoceličnim rakom pljuč. Zdravila dobivajo v tekočini, ki se po nekaj ur daje v žilo. Citostatiki lahko povzročijo izpadanje las, slabosti, bruhanje in okvare krvnih celic. Z dodatnimi zdravili te težave lahko bistveno omilimo; lasje po končani kemoterapiji zopet zrastejo.

BLAŽILNO ZDRAVLJENJE

Zaskrbljenost bolnikov skušamo zmanjšati s pogovorom, lahko pa tudi v skupini bolnikov. Bolnik mora biti obveščen o možnostih, poteku in zapletih zdravljenja.

Hrana naj bo vitaminsko bogata, z dovolj sadja, zelenjave in tekočine. Bolnik naj opusti kajenje in vdihava čist zrak.

Za lajšanje bolečin je ponavadi potrebna kombinacija zdravil, ki jih lahko bolnik zaužije. Včasih se je treba obrniti na specialista, ki se najbolj spozna na protibolečinsko zdravljenje. Bolniki s pljučnim rakom hodijo na kontrolne preglede k specialistu in družinskemu zdravniku.



ZA KONEC

Zdravniški pregled svetujemo vsem, ki imajo težave s pljuči, ki trajajo več kot mesec dni, pa ne vedo, kakšno bolezen imajo. Čim prej je rak odkrit, tem uspešnejše bo zdravljenje!

Treba se je izogniti kajenju ter skrbeti za čist zrak, ki ga vdihavamo. Ker ne moremo preprečiti nastajanja pljučnega raka, ki so ga sprožili zunanji škodljivi vplivi, je še toliko bolj pomembno, da bolezen preprečimo s tem, da se **izognemo vdihavanju** cigaretnega dima ter skrbimo za čist zrak v delovnem in življenjskem okolju.

Več si lahko preberete v drugih knjižicah, ki jih je izdalo Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Koristno je tudi spremljati njihovo glasilo Zdrav dih za navdih, v katerem bo vsak našel zanimive nasvete. In nasvet bolnika, ki je imel to bolezen:

»Bitka je mnogo težja, če ste sami. Verjemite vase in zaupajte tistemu, ki vodi vaše zdravljenje!«



SLOVARČEK MANJ ZNANIH IZRAZOV

anestezija – omrtvičenje

bronhiji – sapnice, cevke, skozi katere zrak prihaja do pljučnih mešičkov

bronhoskopija – pregled sapnic z drobno cevko, ki jo uvedemo skozi nos ali usta

citostatik – zdravilo, ki ubija celice tumorja, ki se hitro delijo

CT – globinsko rentgensko slikanje s pomočjo računalnika

kemoterapija – zdravljenje s citostatiki

kromosom – del celičnega jedra, ki je nosilec dednih lastnosti

maligen tumor – zločest tumor, ki raste v svojo okolico, se širi v bližnje in oddaljene dele telesa

metastaza – zasevek, delec tumorja, ki se je zasidral v drugem delu telesa

mezgovnice – žilice, po katerih teče mezga do bezgavk

punktiranje – odvzem vzorcev za pregled z iglo, običajno skozi kožo

ultrazvočni pregled – pregled notranjih organov z zvočnimi valovi, ki se odbijajo zaradi različne gostote tkiva





Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije,
ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.24-006

DEBELJAK, Andrej, 1940-
Pljučni rak - da vas ne premaga / Andrej Debeljak, Nadja
Triller. - Ponatis. - Ljubljana : Društvo pljučnih bolnikov
Slovenije, 2007. - (Zbirka Pomoč za vsak dan)

ISBN 978-961-6316-35-4

1. Triller, Nadja

234402304

ISBN 234402304-6

