

Palenie papierosów

Wiadomo, że palenie tytoniu stanowi przyczynę ogromnej liczby przypadków zachorowań na raka płuc. Około dziewięć na dziesięć osób, u których doszło do rozwoju tego nowotworu, jest palaczami lub było nimi w przeszłości. Ryzyko, że u danej osoby dojdzie do rozwoju raka płuc, jest związane z liczbą wypalanych papierosów oraz z tym, od jak dawna jest ona palaczem.

Mit

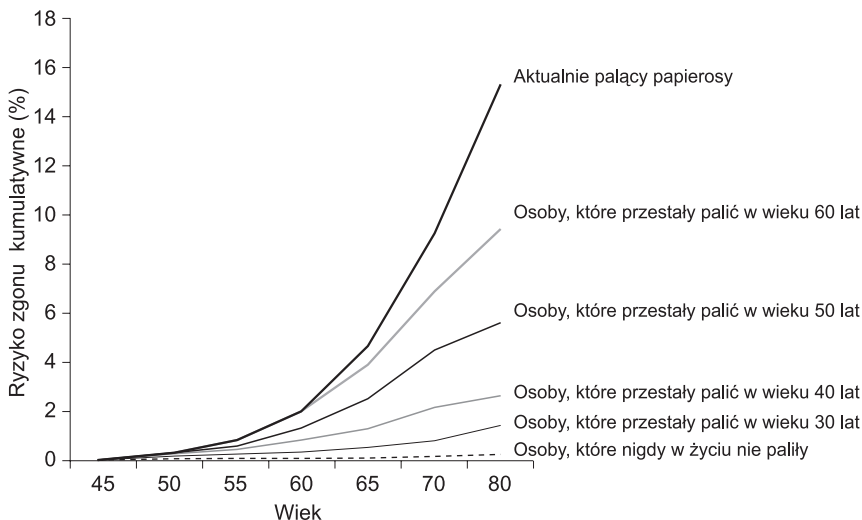
Nie zachorujesz na raka płuc, jeżeli nigdy nie paliłeś/aś.

Fakt

Statystycznie mniej więcej jedna na dziesięć osób, u których doszło do rozwoju raka płuc, nigdy nie paliła papierosów. Inne czynniki ryzyka obejmują: palenie bierne oraz ekspozycję na azbest, gaz radon i inne substancje chemiczne.

W porównaniu z osobą, która nigdy nie paliła tytoniu, u osoby palącej od jednego do 14 papierosów dziennie ryzyko zgonu z powodu raka płuc wzrasta 8-krotnie. W przypadku osoby palącej 25 papierosów dziennie prawdopodobieństwo zgonu z powodu tego nowotworu jest 25 razy większe niż u osoby, która nigdy nie była palaczem. Jednak długość okresu palenia tytoniu stanowi czynnik ważniejszy niż liczba wypalanych papierosów.

Obecnie wiemy już, że jeśli wypalałeś/aś 20 sztuk papierosów dziennie przez okres 40 lat, to ryzyko pojawienia się u Ciebie raka płuc jest 8-krotnie większe, niż gdybyś wypalał/ła 40 papierosów dziennie przez 20 lat. Jednak jeżeli osoba, która paliła tytoń przez wiele lat, zaprzestanie palenia, występujące u niej ryzyko zgonu może się znacznie zmniejszyć (patrz ryc. 1.8). Rzucenie palenia powoduje, że gwałtownie zmniejsza się ryzyko rozwoju raka płuc.



Rycina 1.8. Wpływ zaprzestania palenia w różnym wieku na kumulatywne ryzyko zgonu z powodu raka płuc u mężczyzn w wieku 75 lat żyjących w Wielkiej Brytanii (źródło: Cancer Research UK).

Mit

Palenie papierosów zawierających niewielkie ilości substancji smolistych powoduje zmniejszenie ryzyka rozwoju raka płuc.

Fakt

Nie ma dowodów na to, że dzięki paleniu papierosów z małą zawartością substancji smolistych zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc.

Po upływie 15–20 lat od „rzucenia papierosów” ryzyko rozwoju raka płuc jest tylko dwukrotnie większe niż w przypadku osoby, która nigdy nie była palaczem. Tak więc zaprzestanie palenia niemal w każdym wieku ma pozytywne skutki, tzn. ogranicza możliwość pojawienia się raka płuc.

Mit

Palenie fajki nie powoduje raka płuc.

Fakt

Palenie fajki czy cygar stanowi czynnik ryzyka rozwoju raka płuc. Dodatkowo palacze fajki są narażeni na zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych warg i jamy ustnej.

Palenie bierne

W ciągu ostatnich kilku lat wiele uwagi poświęca się zjawisku ryzyka związanego z biernym paleniem, czyli wdychania dymu z papierosa wypalonego przez inną osobę. Obecnie stwierdzono już, że bierne palenie może powodować raka płuc. Jeżeli osoba niepaląca jest małżonkiem/małżonką osoby palącej papierosy, to ryzyko powstania u niej tego nowotworu jest do 30% większe niż w przypadku osoby pozostającej w związku małżeńskim z kimś niepalącym.

Moje doświadczenia

Kiedy ostatnio zacząłem odczuwać duszność, udałem się do mojego lekarza rodzinnego, a ten skierował mnie na badanie RTG klatki piersiowej. Wykazało ono cień wskazujący na obecność guza, po czym zdiagnozowano u mnie raka płuc. Byłem zszokowany takim rozpoznaniem, ponieważ nigdy nie paliłem. Jednak lekarze byli zdania, że jest to następstwo biernego palenia. Przewadziłem pub i wiele lat spędziłem w warunkach silnego zadytmienia dymem z papierosów.

Palenie marihuany

Marihuana także zawiera wiele składników wywołujących raka. Zawiera ona więcej substancji smolistych niż papierosy; często są one głębiej wdychane, a dym zalega w płucach dłużej niż w przypadku zwykłych papierosów. Palenie marihuany uważane jest za czynnik ryzyka rozwoju raka płuc, trudno jest jednak przeprowadzić badania naukowe na ten temat, ponieważ jest to nielegalne i wiele osób się do tego nie przyzna-

je. W dodatku wielu palaczy marihuany jest również palaczami tytoniu, trudno więc w ich przypadku rozdzielić ryzyko związane z paleniem marihuany od ryzyka związanego z paleniem papierosów.

Azbest

Ekspozycja na azbest stanowi czynnik ryzyka rozwoju raka płuc oraz innych **chorób płuc związanych z oddziaływaniem azbestu**. Osoby narażone na działanie tej substancji umierają na raka płuc 7 razy częściej niż pozostała część populacji. Jednak jeżeli osoby, które w przeszłości podlegały ekspozycji na działanie azbestu, palą również papierosy, to ryzyko powstania u nich raka płuc jest wielokrotnie większe – niektórzy badacze szacują, że nawet 50 razy większe niż w ogólnej populacji. Tak więc zasadniczego znaczenia dla osób, które były narażone na kontakt z azbestem, nabiera zaprzestanie palenia tytoniu.

Choroby płuc związane z oddziaływaniem azbestu

Azbest może powodować liczne stany chorobowe w płucach lub ich wyściółce, w tym łagodne zmiany na błonie opłucnej, pylicę azbestową (schorzenie polegające na powolnym zwłóknieniu płuc prowadzącym do niewydolności oddechowej – przyp. tłum.) i międzybłoniaka opłucnej (specyficzny dla oddziaływania azbestu nowotwór o dużej złośliwości, spowodowany odkładaniem się w płucach mikroskopijnych jego włókien – przyp. tłum.).

Radon

Radon jest naturalnie występującym gazem o właściwościach radioaktywnych, wytwarzanym podczas procesu rozpadu uranu. Po raz pierwszy związek między radonem a rakiem płuc został zidentyfikowany u górników pracujących w kopalniach rud uranu, narażonych na działanie radonu w wysokich stężeniach. W normalnych warunkach radon nie stanowi jakiegokolwiek zagrożenia, ponieważ występuje w nieznanym stężeniu. W niektórych regionach Wielkiej Brytanii, takich jak West Country i północ Szkocji, gdzie w glebie obecne są duże ilości granitu,

stwierdzono, że wewnątrz budynków dochodzi do gromadzenia się tego gazu. Uważa się, że radon występujący w znacznym stężeniu może powodować powstawanie raka płuc.

Ekspozycja na związki chemiczne

Panuje przekonanie, że ekspozycja na związki chemiczne zawierające karcynogeny, takie jak uran, nikiel, arsen, cynk, węglowodory policykliczne i chrom, może powodować powstanie raka płuc. Ryzyko to wydaje się nie zależeć od palenia papierosów. Obecnie bardzo niewiele osób ma w pracy kontakt z tego rodzaju substancjami (aktualne uregulowania prawne w tym zakresie w Wielkiej Brytanii są bardzo rygorystyczne), tak więc w przyszłości liczba przypadków zachorowań na raka płuc z tego powodu będzie bardzo mała.

Zanieczyszczenie powietrza i spaliny z silników diesla

Uważa się, że nadmierna ekspozycja na spaliny pochodzące z silników diesla prawdopodobnie powoduje zwiększenie ryzyka rozwoju raka płuc, a zanieczyszczenie powietrza w obszarach zabudowanych również przyczynia się do powstawania tego schorzenia. Jednak stopień ryzyka ocenia się w tym przypadku na bardzo niewielki. W dodatku jest on trudny do zbadania oraz do oddzielenia od ryzyka powodowanego przez inne czynniki, takie jak palenie papierosów.

Historia zachorowań na raka płuc w rodzinie

Jeżeli w przeszłości wystąpił już u Ciebie rak płuc, to oczywiście znajdujesz się w grupie zwiększonego ryzyka rozwoju kolejnego nowotworu. Są też dowody na to, że u braci, sióstr i dzieci osób cierpiących na raka płuc występuje nieznacznie podwyższone ryzyko rozwoju tej choroby, zwłaszcza jeżeli dodatkowo palą one tytoń. Aktualnie prowadzi się wiele badań naukowych mających na celu szczegółowe przyjrzenie się tym

zależnościom i określenie, czy ryzyko raka płuc jest „dziedziczne”. Jednak do chwili obecnej nie udało się wyodrębnić żadnego specyficznego genu, który byłby skojarzony z rakiem płuc.

Moje doświadczenia

Chociaż nigdy nie paliłem papierosów, to obawiam się, że może u mnie dojść do rozwoju raka płuc. Nowotwór ten pojawił się u mojego brata, ojca i wuja, aczkolwiek trzeba dodać, że wszyscy oni byli palaczami. Rozmawiałem na ten temat z moim lekarzem rodzinnym, a on wyjaśnił mi, że prawdopodobnie w niektórych rodzinach dziedziczy się geny związane z przenoszeniem tej choroby, co powoduje zwiększenie ryzyka rozwoju raka płuc. Jednak obecnie nie ma jeszcze testów, za pomocą których można by określić ryzyko w odniesieniu do mojej osoby. W tej sytuacji fakt niepalenia przeze mnie tytoniu stanowi pozytywny aspekt. Mam głębokie przekonanie, że moje dzieci powinny poznać historię tej choroby w naszej rodzinie – w ten sposób zrozumieją, dlaczego nigdy nie powinny palić papierosów.

Przebyte leczenie przeciwnowotworowego w przeszłości

Są dowody na to, że w przypadku osób, które w przeszłości przechodziły radioterapię klatki piersiowej lub radioterapię z powodu **choroby Hodgkina** (chłoniak Hodgkina, ziarnica złośliwa), może występować zwiększone ryzyko pojawienia się raka płuc, zwłaszcza jeżeli osoby te są palaczami. Jednak w obecnych czasach ryzyko to jest zredukowane dzięki stosowaniu nowoczesnych technik radioterapii oraz małych dawek promieniowania.

Choroba Hodgkina

Typ chłoniaka – złośliwego nowotworu układu chłonnego.