

Рак легких

Рак легких представляет собой рак трахеи (дыхательного горла), бронх (верхних дыхательных путей) либо альвеолярного мешочка легких (альвеол).

В этом информационном листке рассматриваются два основных, наиболее распространенных типа рака легких.

Две основных категории рака легких:

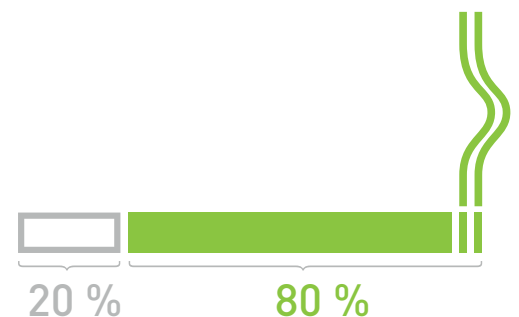
- **Немелкоклеточный рак легких (НМРЛ)**
Примерно 70–80 % людей с раком легких страдают от НМРЛ. Наиболее распространенными формами НМРЛ являются аденокарцинома или плоскоклеточная карцинома.
Менее распространенные формы рассматриваются в нашем информационном листке о редких формах рака легких, с которым можно ознакомиться на веб-сайте фонда ELF.
- **Мелкоклеточный рак легких (МРЛ)**
МРЛ встречается примерно у 20 % людей с раком легких.

В этом информационном листке не рассматривается мезотелиома — тип рака, который прорастает в плевре (серозной оболочке легких) и, как правило, вызван вдыханием асбестовой пыли. Больше информации о профессиональном легочном заболевании можно получить на нашем веб-сайте.

Причины

Хотя курение табака является причиной более чем 80 % всех случаев рака легких, он развивается и у многих людей, которые никогда не курили и не подвергались воздействию пассивного курения.

Ознакомьтесь с информацией о факторах риска, связанных с курением табака и пассивным курением, а также с содержанием нашего сайта Smokehaz.



К другим причинам относится воздействие:

- Загрязненного воздуха (в том числе выхлопных газов дизельных двигателей)
- Условий работы (воздействие асбеста, древесной пыли, сварочных газов, мышьяка и промышленных металлов, таких как бериллий и хром)
- Загрязненного воздуха в помещении (радона, угольного дыма)

Могут быть и другие причины, которые, вероятно, удастся установить в будущем.

Риск развития рака легких также повышается при наличии следующих заболеваний:

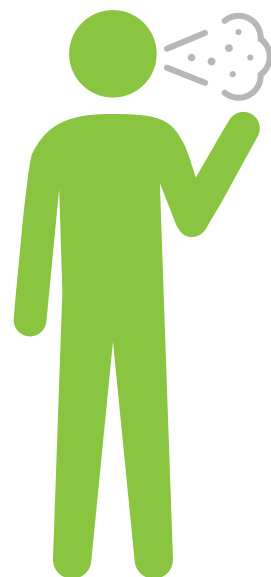
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Фиброз легких
- Рак головы, шеи или пищевода
- Лимфома или рак молочной железы (лечение которого осуществляется с помощью торакальной лучевой терапии)

В развитии некоторых видов рака легких определенную роль играют и гены. При наличии рака легких в семейном анамнезе вероятность развития такого заболевания у вас может быть повышена, но каждый случай необходимо рассматривать отдельно.

Симптомы

Наиболее распространенные симптомы и признаки рака легких:

- Хронический кашель (не проходящий дольше трех недель)
- Кашель с кровью или прожилками крови в мокроте
- Беспричинная потеря веса
- Беспричинная одышка
- Отсутствие чувства голода
- Усталость
- Боль в груди



- Боль в костях
- Боль в плече
- Отек в области шеи
- Мышечная слабость
- Охриплость (слабый, хриплый или напряженный голос)
- Стридор (высокотональные хрипы из-за перекрытия дыхательных путей)
- Утолщение (отек) пальцев рук и ног

Ранние симптомы зачастую игнорируются, поскольку они связаны с другими распространенными заболеваниями. У некоторых людей заболевание протекает бессимптомно.

Чем раньше диагностируется рак легких, тем легче его лечить. Обратитесь к врачу, если у вас возникнут какие-либо подозрения, в особенности если вы относитесь к группе повышенного риска. См. раздел «Причины».

Диагноз

«После того как врач говорит: «У вас рак легких», — пациент чаще всего теряет способность воспринимать дальнейшую информацию. Поэтому стоит взять с собой друга или сопровождающего, который мог бы выслушать информацию вместо вас».

Дэн, Ирландия, специалист по уходу за больными

Как правило, процедура диагностики рака легких выглядит описанным ниже образом.

Вначале выполняется рентгенография и компьютерная томография (КТ) (ваш организм сканируют под разными углами, после чего компьютер компонует из этих изображений сводное изображение) грудной клетки, чтобы определить наличие опухоли в легких.

Ваш врач может подтвердить диагноз рака посредством взятия образцов клеток из опухоли, желез либо второй опухоли, отдельной от опухоли в легких (метастазов), и проведения их анализа (этот процесс называется биопсией).

Биопсию можно осуществлять множеством способов, в большинстве случаев она проводится в отделении дневного стационара (без госпитализации):

- При помощи эндоскопической камеры (камеры, которую проводят внутрь легких) — бронхоскопия. В этом случае используется гибкая трубка с видеокамерой на конце (она называется бронхоскопом). Трубку вводят через нос либо рот. Вам введут успокоительное средство, чтобы вы смогли расслабиться, и брызнут замораживающим спреем в горло. Дополнительную информацию можно получить в информационном листке по бронхоскопии на нашем веб-сайте.
- Эндобронхиальное ультразвуковое исследование (EBUS) похоже на бронхоскопию. Бронхоскоп оборудован небольшим ультразвуковым датчиком, который направляет врача в область отбора образца. Эта область, как правило, находится между двумя легкими, где расположены железы (так называемое средостение).
- Биопсия с применением КТ (врач направляет инструмент, руководствуясь изображениями компьютерной томографии и рентгеновскими снимками).
- Хирургическое вмешательство (в крайне редких случаях).



Определение стадии рака легких

Если ваш врач считает, что у вас рак легких, он направит вас на некоторые анализы, способные показать, насколько далеко распространился рак. Этот процесс называется определением стадии, и он может включать в себя проведение дополнительных КТ брюшной полости (области желудка) и головного мозга или позитронно-эмиссионную томографию и компьютерную томографию (ПЭТ-КТ) (объединение двух методов обследования: компьютерной томографии (КТ) и позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ), в ходе этого обследования вам в вену вводят небольшое количество радиоактивного красителя, чтобы выявить наличие патологии в тканях).

В некоторых редких случаях врач может назначить биопсию лимфоузлов подмышечных впадин и шеи.

Также полезную информацию о том, в каком месте оптимально взять пробу для биопсии дают тесты для определения стадии.

Стадия рака легких является одним из факторов, способным помочь медицинскому специалисту выбрать лучший протокол лечения.

Информацию о стадии рака вам предоставит врач. Стадия определяется по размеру опухоли, ее распространенности в лимфатических узлах/железах, а также наличию других опухолей в вашем организме, которые, по мнению врача, связаны с основной опухолью в легких (метастазы). Данный процесс определения стадии иногда называют TNM (опухоль, лимфатические узлы, метастазы).

Информация о том, что у вас рак легких, может шокировать вас. Многие пациенты, страдающие раком легких, сообщили, что зачастую полезно поговорить с кем-то, кто не является членом семьи, например с консультантом или психологом. Если вы считаете, что это поможет, поговорите со своим врачом о том, какие услуги предоставляются таким пациентам, как вы. Более подробную информацию вы можете найти в разделе «Чувства».

Прогноз

Рак легких является серьезным заболеванием и, к сожалению, прогноз для множества пациентов в целом не очень обнадеживающий, в основном из-за позднего диагностирования. Тем не менее продолжается работа по разработке новых методов лечения, призванных помочь людям жить дольше и сохранять качество их жизни.

Большая часть информации, касающейся прогнозов, представлена с учетом пятилетней выживаемости. Этот термин часто используется медицинскими специалистами, он отражает число людей, изученных в ходе исследования, которые прожили 5 или более лет после постановки диагноза данного типа рака легких.

Важно помнить о том, что все пациенты разные и что ваш ответ на лечение может отличаться от такого ответа у другого человека. Статистика не всегда является показателем того, что произойдет с вами. Ваш прогноз — всего лишь ориентир. Вам необходимо обсудить его со своим консультантом или врачом.

«Не руководствуйтесь только лишь статистикой. Вы — не цифра, и крайне важно уравнивать всю негативную информацию, изучая положительные веб-сайты, способные вселить в вас надежду».

Том, Великобритания, болен раком легких

Лечение

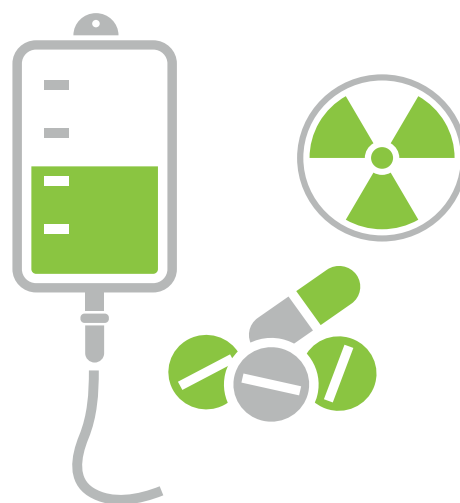
«Чрезвычайно важно, чтобы у каждого человека была надежда с момента постановки диагноза, поскольку постоянно появляются новые методы лечения» Лечение, которое я сейчас прохожу, три года назад не представлялось возможным, а теперь оно уже устарело, так что не теряйте надежды».

Том, Великобритания, болен раком легких

Существует несколько различных типов рака легких, для их лечения необходимы различные процедуры.

Ваш план лечения будет основываться на типе и стадии рака легких, вашего общего состояния здоровья, а также ваших личных предпочтений.

Лечение может быть сосредоточено либо на исцелении вас от рака легких (лечебные процедуры), либо на том, чтобы помочь вам жить дольше и с лучшим качеством жизни при раке легких (паллиативное лечение).



Многопрофильные команды

В некоторых европейских странах решение относительно лечения, а также вида лечения обсуждается группой компетентных экспертов, именуемой многопрофильной командой (МПК). В состав МПК, как правило, входят:

- Врачи-пульмонологи (специализирующиеся на здоровье легких)
- Хирург
- Онкологи
- Патологоанатом (врач, который будет изучать взятые для биопсии образцы и определять тип рака)
- Рентгенолог (специализирующийся на визуализации легких)
- Врач паллиативной терапии (специализирующийся на уходе за пациентами с сильными болями и потерей трудоспособности из-за рака легких)
- Психолог
- Медсестра (специализирующаяся на уходе за пациентами с раком легких)

МПК получают все большее распространение в лечении рака легких. Однако в некоторых странах в их состав могут входить не все специалисты, перечисленные в данном документе. Если вами занимается МКП, вы, как правило, общаетесь с одним-двумя медицинскими специалистами, а других специалистов посещаете с целью проведения конкретных процедур.

Во множестве стран решение относительно лечения принимает один-единственный врач, как правило, пульмонолог.

Операция

Если вы достаточно здоровы для проведения хирургической операции, вам могут предложить провести операцию по удалению опухоли.

Операция, как правило, используется для лечения немелкоклеточного рака легких (НМРЛ). Однако если у вас диагностирован мелкоклеточный рак легких (МРЛ) на ранней стадии и он не успел распространиться, некоторые врачи также могут предложить вам операцию. Если рак распространился, то операция вряд ли будет целесообразной.

Легкие состоят из различных секций или «долей», правое легкое состоит из трех долей, левое — из двух. Наиболее часто проводимая по поводу рака легкого операция называется лобэктомия. Хирург полностью удаляет часть (долю) легкого, пораженную раком, и железы вокруг легких (лимфатические узлы), на которые может распространиться рак. В некоторых случаях может быть рекомендовано полное удаление одного легкого (пневмоэктомия). Перед операцией вам проведут дыхательные тесты, чтобы определить ее целесообразность для вас.

Вы получите общую анестезию (лекарство, которое заставит вас заснуть) на время проведения этих операций, также вам будут давать болеутоляющие препараты после операции.

До хирургического вмешательства вы можете пройти химиотерапию препаратами, содержащими платину, чтобы максимально уменьшить опухоль перед операцией. Это облегчит ее удаление хирургическим путем.

Разработаны и новые, менее инвазивные хирургические методы удаления рака. Благодаря им ткани во время операции меньше повреждаются. К таким методам относится хирургия минимального доступа, известная как видеоторакоскопическая операция (VATS), в ходе которой через небольшие разрезы в груди в тело пациента вводят небольшую видеокамеру и инструменты, благодаря чему хирург проводит операцию. Время восстановления после хирургии минимального доступа меньше, благодаря чему можно прооперировать больше людей.

Операция — не обязательно лучший вариант для каждого пациента. Иногда лучше лечить рак легких химиотерапией, в зависимости от места расположения опухоли и стадии рака. Ваш медицинский специалист обсудит с вами варианты лечения.

Химиотерапия

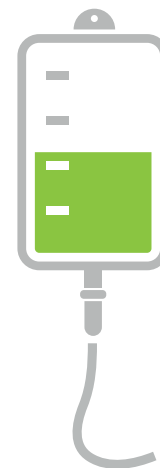
В химиотерапии (также известной под названием «химия») для лечения рака используются лекарственные препараты. Они замедляют рост рака.

Лекарства могут вводиться в течение различных промежутков времени. Путь введения также может быть разным — непосредственно в вену, через капельницу либо насос. Как правило, химию проводят амбулаторно в больнице каждые 3–4 недели.

Большинство лекарств для химиотерапии вызывают побочные эффекты, среди которых наиболее распространены тошнота и рвота. Для того чтобы справиться с этим явлением, пациентам назначают противорвотные лекарства. Среди других побочных эффектов — облысение (после окончания лечения волосы отрастают повторно), повышенная усталость, потеря аппетита или изменение вкусовых ощущений.

Химиотерапия влияет на людей по-разному, так что трудно заранее предугадать, как на нее отреагируете конкретно вы. Многие люди во время лечения ведут привычный образ жизни.

Поскольку пациенты с различными типами рака легких по-разному реагируют на операцию, курс химиотерапии можно адаптировать в зависимости от типа опухоли конкретного человека.

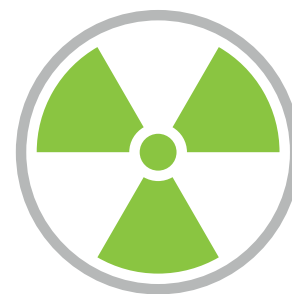


Лучевая терапия

Лучевая терапия может быть предложена как отдельное лечение, после операции или в комбинации с химиотерапией.

Если опухоль находится на ранней стадии, а операцию сделать нельзя (если легкие функционируют не так, как нужно, либо при наличии сопутствующих заболеваний, повышающих риски, связанные с операцией), вам может быть предложена современная лучевая терапия под названием SABR (стереотаксическая аблативная лучевая терапия). Она почти так же эффективна, как и операция, а также она уменьшает повреждение, которое наносится участкам, окружающим опухоль.

При лучевой терапии для уничтожения раковых клеток используются высокоэнергетические рентгеновские лучи. Как правило, данную процедуру проводят каждый день, 5 дней в неделю, в течение приблизительно 6 недель.



Вам не нужно принимать болеутоляющие препараты. Во время процедуры вы лежите на столе, в то время как линейный ускоритель (устройство — источник излучения) движется вокруг вас под разными углами. Излучения вы не ощущаете. К краткосрочным побочным эффектам данной процедуры относится воспаление кожи (отек и болезненность), боль в горле и затрудненное глотание, кашель и одышка. Большинство людей не испытывают каких-либо долгосрочных побочных эффектов, хотя у некоторых может развиваться отек и болезненность легких (так называемый радиационный пневмонит), который лечат стероидами.

Если вам была сделана операция по удалению опухоли, то вы также можете пройти лучевую терапию в качестве дополнительного лечения после операции, чтобы получить дополнительную гарантию того, что все оставшиеся раковые клетки погибли.

Иногда лучевую терапию также назначают, чтобы справиться с симптомами, например для лечения блокады трахеи, чтобы вам стало легче дышать. Данный тип лучевой терапии является более распространенным и не настолько сфокусирован на органе-мишени, как современная лучевая терапия. Ее, как правило, предлагают в качестве отдельного лечения либо в комбинации с химиотерапией.

В некоторых случаях вам может быть предложена лучевая терапия для лечения органов за пределами области легких, таких как мозг или кости, если болезнь распространилась на них.

Индивидуально подобранное лечение (биологическая терапия/таргетная терапия)

Поскольку эксперты все подробнее изучают биологию рака легких, это позволяет им разрабатывать новые лекарства, нацеленные на конкретные части рака. Эти методы лечения называются биологической терапией, или таргетной терапией.

Таргетная терапия для определенных типов рака легких проводится с помощью таблеток, например ингибиторов РЭФР (рецептора эпидермального фактора роста) — эрлотиниба или gefitinиба, которые оказывают особенно благоприятное воздействие на людей, у которых опухоль нельзя удалить хирургическим путем. Еще одним эффективным типом терапии является АЛК (киназа анапластической лимфомы) с применением кризотиниба.



Эти лекарства блокируют рост раковых клеток и способны контролировать его в течение длительного периода времени. Вы принимаете таблетки дома, не посещая клинику, как при химиотерапии. Таргетная терапия, как правило, сопряжена с меньшим количеством побочных эффектов, нежели другие виды лечения.

Однако она показана не всем, поскольку зависит от типа конкретной опухоли. Доступ к данным лекарствам также может зависеть от рекомендаций вашей страны относительно лечения рака легких и финансирования со стороны национальных систем здравоохранения.

Иммунотерапия (тип биологической терапии) представляет собой новый подход к лечению, продемонстрировавший обнадеживающие результаты среди людей с тяжелой стадией НМРЛ. Она стимулирует естественные процессы иммунной системы для борьбы с раком.

В данный момент в этой сфере проводится множество исследований, и недавно Европейское агентство по лекарственным средствам одобрило иммунотерапию для людей с поздней стадией плоскоклеточного рака легких.

Чтобы выяснить, можно ли ваш тип рака легких лечить с помощью таргетной терапии, вам нужно будет пройти молекулярную диагностику. В ходе этой диагностики изучаются биологические маркеры в образце ткани вашей опухоли и определяется, будет ли конкретный препарат или таргетное лечение эффективным в вашем случае.

Этот тест может быть проведен в ходе диагностики или на более поздней стадии лечения. Поговорите со своим специалистом, чтобы выяснить, целесообразно ли вам пройти молекулярную диагностику.

Чувства

«Я постаралась дистанцироваться от своих эмоций: я ощущала тревогу, но не позволила ей овладеть мною. Я находилась в эмоционально подвешенном, замороженном состоянии и сфокусировалась на том, что должна была сделать. Я не плакала, потому что понимала, что если начну, то уже не смогу остановиться».

Маргарет, Великобритания, больна раком легких

Рак легких может повлиять на вас как эмоционально, так и физически. Вас могут одолевать отрицательные, расстроенные и смешанные чувства.

Важно помнить, что вы не одиноки в том испытании, которое на вас обрушилось. Существует множество групп поддержки в формате личных встреч и в Интернете, созданных для людей, оказавшихся в вашем положении.



В таких группах вы можете пообщаться и узнать об опыте других людей с раком легких или же создать собственную группу поддержки. См. раздел поддержки на веб-сайте о приоритетах для пациентов с раком легких.

Возможно, вам будет полезно поговорить с друзьями и семьей о том, что вы чувствуете. Для них это тоже непростая ситуация, и они могут чувствовать себя так же, как и вы, либо совсем по-другому.

Также, возможно, полезно будет поговорить с консультантом или психологом, который поможет вам справиться со своими чувствами. Иногда бывает легче разговаривать с незнакомцем (либо же у вас может не быть друзей и семьи, способной поддержать вас). Консультант/психолог станет тем человеком, с которым вы сможете поговорить и поразмыслить о своих чувствах.

Попросите врача дать вам рекомендации о том, как справиться со своими чувствами, и о том, куда можно обратиться за психологической поддержкой.

«Рак — это заболевание, с которым вы можете жить или которое вы можете преодолеть. Я уверена, что положительное отношение к лечению и доверие к своему врачу способно творить чудеса».

Наталия, Польша, больна раком легких

Жизнь с раком легких

«Наслаждайтесь каждым днем. Я всегда очень много работал, но теперь, когда усталость заставила меня сбавить темп, я стал проводить больше времени со своей семьей. Я также знаю, что моя трудоспособность может снизиться, поэтому стал лучше понимать необходимость перерывов во время рабочего дня».

Том, Великобритания, болен раком легких

Как люди, заболевшие раком легких, так и медицинские специалисты рекомендуют после постановки диагноза «рак легких» или во время лечения пытаться продолжать жить, как и прежде.

Есть множество вещей, которые можно делать каждый день во благо себе:

- **Питаться здоровой пищей**

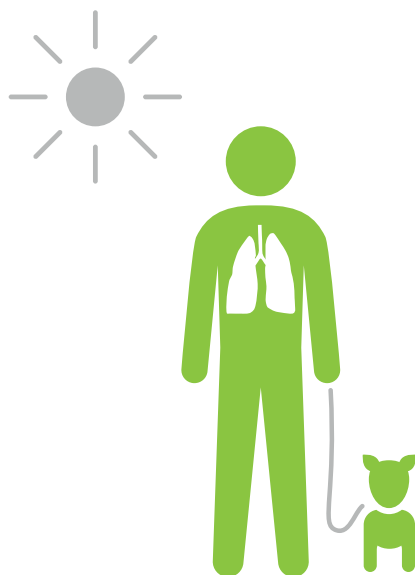
Попробуйте питаться так, чтобы поддерживать здоровый вес и получать все питательные вещества, в которых нуждается ваш организм (белки, фрукты и овощи). Вы можете обнаружить, что некоторые продукты усугубляют побочные эффекты от вашего лечения. В этом случае старайтесь избегать их. Если вам понадобится консультация по этому вопросу, обратитесь к своему медицинскому специалисту.

- **Вести активный образ жизни**

Доказано, что физическая активность благотворно влияет на людей со всеми стадиями рака легких. Старайтесь быть как можно более активными, если позволяет состояние. Например, ходите в магазин пешком, не пользуясь автомобилем, занимайтесь йогой или плаванием. Ваш врач поможет вам составить индивидуальный план занятий.

- **Делать то, что вам нравится**

Старайтесь продолжать заниматься тем, что приносит вам удовольствие — ходить по магазинам, в гости к друзьям, путешествовать. Задача заключается в том, чтобы максимально сохранить привычный образ жизни и избавиться от стрессов.



Вам может быть предложена легочная реабилитация как способ повысить физическую выносливость и снизить воздействие симптомов на вашу жизнь, в особенности если у вас есть другие проблемы со здоровьем легких.

Легочная реабилитация — это тип лечения, ориентированный на снижение физического и эмоционального влияния, которое оказывает заболевание легких на жизнь человека. Это индивидуально составленная программа, которая сочетает в себе физические упражнения с информированием о наиболее эффективных способах поддержания здоровья. Для получения дополнительной информации см. информационный листок о легочной реабилитации, доступный на веб-сайте фонда ELF.

Существует ряд доказательств того, что реабилитация после пациентов, прооперированных по поводу рака легких, возможна и эффективна. Она может помочь снизить усталость и позволит вам легче переносить физические нагрузки.

Вам также может понадобиться решить практические вопросы, связанные с вашей работой, финансами и социальной активностью.

Стоит составить список вопросов к врачу или специалисту, который сможет помочь вам справиться с этими аспектами и подскажет, какой поддержкой вы можете воспользоваться.

«Для меня баланс между работой и личной жизнью обрел гораздо большее значение, и мне очень повезло устроиться работать неполный рабочий день. Это позволяет мне проводить гораздо больше времени со своей семьей. Мне все еще нужно зарабатывать себе на жизнь, но, к счастью, у меня получилось найти компромисс».

Том, Великобритания, болен раком легких

Паллиативная терапия

Паллиативная (или поддерживающая) терапия направлена на улучшение качества жизни людей (и членов их семей), страдающих от такого тяжелого заболевания, как рак легких. и членов их семей.

Паллиативная терапия не излечит заболевание, но она способна предотвратить и купировать симптомы и побочные эффекты. Она предлагается наряду с другими видами терапии.

Доступ к паллиативной терапии может помочь людям, заболевшим раком легких, продолжать жить привычной жизнью и сохранять наилучшее качество жизни, несмотря на болезнь.

За паллиативной терапией можно обратиться на любом этапе с момента постановки диагноза. Она способна облегчить боль, купировать тошноту и другие симптомы, а также обеспечить поддержку и комфорт людям с раком легких. Эта терапия включает в себя оптимальное удовлетворение физических, эмоциональных и духовных потребностей людей.

Паллиативная терапия может проводиться во многих местах, например в больницах, по месту жительства, либо в хосписе. Стоит выяснить, какая паллиативная поддержка вам доступна, чтобы принять решение о том, как вы хотите, чтобы о вас заботились сейчас и в будущем.

Обсудите данный вопрос с любым из ваших медицинских специалистов. Задавайте вопросы и расскажите о том, что беспокоит вас сейчас и чего вы опасаетесь в дальнейшем. Возможно, вы также захотите обсудить этот вопрос со своей семьей и друзьями. Если они будут знать о ваших чувствах, то смогут эффективнее поддержать вас.

«Посещение дневного стационара в хосписе очень помогло мне побороть одышку, да и боль стала гораздо слабее. После разговора с медсестрой — специалистом по паллиативной терапии, которая за мной ухаживала, я поняла, что все еще полна сил и желания жить, и теперь я снова с нетерпением жду каждый новый день».

Мэри, Ирландия, больна раком легких

Дополнительные ресурсы

Веб-сайт фонда ELF о раке легких —
www.europeanlung.org/ru/lungcancer

- Изучайте информацию, разработанную людьми, заболевшими раком легких, и специалистами в этой области.
- Читайте о последних научных исследованиях и достижениях в лечении рака легких.
- Найдите сети поддержки пациентов с раком легких по всей Европе.
- Смотрите видео и тематические исследования, проведенные людьми с раком легких, делитесь своей историей.

Веб-сайт фонда ELF — www.europeanlung.org

Ознакомьтесь с дополнительной информацией о заболеваниях легких и соответствующими информационными листками, включая следующие:

- Информационный листок по бронхоскопии
- Информационный листок по легочной реабилитации
- Информационный листок по редким формам рака легких



Европейский пульмонологический фонд (фонд ELF) был основан Европейским респираторным обществом (European Respiratory Society — ERS) с целью объединения пациентов, общественности и специалистов по заболеваниям дыхательных путей для положительного влияния на сферу респираторной медицины. Фонд ELF занимается вопросами здоровья легких во всей Европе и объединяет ведущих европейских специалистов в области медицины для предоставления информации пациентам и повышения уровня осведомленности общественности о заболеваниях легких.

Этот материал был подготовлен при поддержке членов ERS, работающих в сфере рака легких, а также членов консультационной группы фонда ELF, обслуживающей пациентов, больных раком легких.