

повышают риск развития колоректального рака в 2-3 раза. Если мучают запоры и смена рациона не помогает исправить ситуацию, следует обратиться к врачу.

◆ **Отказ от курения**

Известно всем: курение часто становится причиной онкологических заболеваний. Когда речь идет о раке кишечника, курение не является главным фактором, увеличивающим риск. Однако у курящих вероятность заболеть все же выше, чем у некурящих. Имеются данные, что у курящих людей быстрее растут полипы кишечника.

◆ **Своевременное обращение к специалисту при появлении симптомов**

Что должно насторожить?

В первую очередь, усиление запоров. Если сложно сходить в туалет без клизмы, да и клизма не приносит большого облегчения – срочно к врачу!

Если в кале были замечены следы крови – необходимо тут же обратиться к врачу.

Если долго мучает диарея.

Неожиданная многократная рвота без явной причины может являться признаком острой непроходимости, особенно если рвота открылась после употребления продуктов, усиливающих перистальтику кишечника (например, после только что собранных фруктов, ягоды овощей).

Резкое похудение без соблюдения диеты, потеря аппетита и судороги в мышцах.

Профилактические мероприятия снижают риск развития рака толстого кишечника примерно на 45% и зачастую позволяют обнаружить злокачественное новообразование в начале развития заболевания, что дает возможность вовремя провести лечение.



Помните!
**Чем раньше диагностирован
рак кишечника — тем выше
шанс полностью излечиться.**

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Буклет для населения

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ заболеваний кишечника



Рак толстого кишечника занимает третье место в мире среди всех онкологических заболеваний. Вероятность столкнуться с этой болезнью очень высока для каждого человека. **Рак кишечника – одно из наиболее медленно прогрессирующих заболеваний.** Он поражает и мужчин, и женщин, чаще в возрасте старше 45 лет. Заболевание опасно тем, что очень долго не проявляет себя, поэтому зачастую диагностируется на поздних стадиях, сложно поддающихся лечению. Поэтому так важно знать основные меры по профилактике онкологических заболеваний кишечника.

Кто находится в группе риска развития онкологических заболеваний кишечника?

- ◆ Те, чьи близкие родственники болели полипозом или раком кишечника, эндометрия, желудка
- ◆ Те, кто болеет полипозом, хроническими воспалительными заболеваниями кишечника
- ◆ Те, кто страдает постоянными запорами
 - ◆ Те, кто имеет лишний вес
 - ◆ Те, кто ведет сидячий образ жизни, пренебрегает рекомендациями по здоровому питанию
 - ◆ Те, кому уже исполнилось сорок пять – пятьдесят лет.



Меры профилактики

◆ Профилактические обследования. Кому и когда проходить?

Всем, кому исполнилось 45 лет. Профилактическое обследование включает исследование кала на скрытую кровь, колоноскопию, которые необходимо проходить раз в 3 года. Эти исследования выявляют новообразования кишечника на ранней стадии, что позволит достаточно эффективно их лечить. Если имеются факторы риска, начинать регулярные обследования нужно гораздо раньше. И чем выше риск, тем более ранним должен быть возраст начала обследования. Обследования в этом случае необходимо проходить чаще.

◆ Контроль массы тела

Согласно медицинской статистике, рак кишечника чаще поражает людей с избыточным весом. Особенно это актуально для мужчин. Отложение жира в области живота и боков увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе новообразований кишечника.

◆ Правильное питание

Роль питания в профилактике рака кишечника очень важна. Наиболее высока заболеваемость раком кишечника в странах, где едят преимущественно жирную калорийную пищу – в США, Австралии, Великобритании. Зато уровень заболеваемости весьма низок в странах Африки, Индии и др. Таким образом, раком кишечника чаще болеют там, где едят много жиров и мяса; реже заболевают там, где потребляют много зерновых, овощей и фруктов.

Мясные продукты нужно потреблять в умеренных количествах. В рационе должны преобладать мясо птицы, кролик. Чаще устраивайте «рыбные дни».

Следует избегать жирной, острой, жареной и соленой пищи, отказаться от копченостей, колбасы, особенно тем, у кого высок риск развития онкологических заболеваний кишечника.

Необходимо потреблять больше клетчатки. Продукты, богатые клетчаткой, очищают кишечник, тем самым сохраняя его здоровым. Ежедневное потребление овощей и фруктов – это профилактика запоров, являющихся одной из основных причин развития рака кишечника.

Употребление алкоголя тоже вредит кишечнику.

Необходимо выпивать в день не менее полутора литров чистой негазированной воды.

◆ Физическая активность

У людей, активно занимающихся спортом и физкультурой, рак кишечника возникает крайне редко. Поэтому необходимо вести активный образ жизни. Необязательно становиться спортсменом, но держать мышцы в тонусе необходимо. Можно заниматься в зале силовыми упражнениями, ходить на аэробику, йогу или пилатес, плавать в бассейне, делать утренние пробежки или просто много двигаться. Чем больше движения — тем ниже риск заболеть.

◆ Лечение запоров

Нельзя допускать появления запоров! Это одна из главных причин рака кишечника! Застойные явления становятся причиной воспалений кишечника, что может привести к развитию злокачественной опухоли. Систематические запоры