

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЖЕЛУДКА

(памятка для населения)



На ранних стадиях заболевания симптомы появляются редко. По этой причине рак желудка трудно диагностировать своевременно.

Факторы риска:

- 1. Бактериальная инфекция.** В последние годы большое внимание уделяется особой инфекции желудка – **хеликобактериозу**, вызванному бактерией *Helicobacter pylori*. Инфицированность населения хеликобактериозом составляет около **40%**. Бактерия *Helicobacter pylori* является причиной возникновения ряда желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва). А также создает условия, которые врачи называют предраковым состоянием. Поврежденная слизистая желудка более склонна к образованию опухолей.
- 2. Неправильное питание.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих недостаточное количество белковых животных продуктов (нежирные сорта мяса, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты, сыр, творог); жиров (растительное масло), свежей зелени с большим содержанием витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, но при этом употребляющих большое количество копченых продуктов, соленой рыбы, жирных сортов мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой (хлебобулочные изделия из муки высшего сорта: булочки, батоны, белый хлеб).
- 3. Табакокурение.** Курение удваивает риск развития рака желудка.
- 4. Ранее перенесенные операции на желудке.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы желудка.
- 5. Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- 6. Полипы желудка.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- 7. Семейный анамнез рака.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития опухоли.

Курган, 2018 г.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЖЕЛУДКА

(памятка для населения)



На ранних стадиях заболевания симптомы появляются редко. По этой причине рак желудка трудно диагностировать своевременно.

Факторы риска:

- 1. Бактериальная инфекция.** В последние годы большое внимание уделяется особой инфекции желудка – **хеликобактериозу**, вызванному бактерией *Helicobacter pylori*. Инфицированность населения хеликобактериозом составляет около **40%**. Бактерия *Helicobacter pylori* является причиной возникновения ряда желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва). А также создает условия, которые врачи называют предраковым состоянием. Поврежденная слизистая желудка более склонна к образованию опухолей.
- 2. Неправильное питание.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих недостаточное количество белковых животных продуктов (нежирные сорта мяса, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты, сыр, творог); жиров (растительное масло), свежей зелени с большим содержанием витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, но при этом употребляющих большое количество копченых продуктов, соленой рыбы, жирных сортов мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой (хлебобулочные изделия из муки высшего сорта: булочки, батоны, белый хлеб).
- 3. Табакокурение.** Курение удваивает риск развития рака желудка.
- 4. Ранее перенесенные операции на желудке.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы желудка.
- 5. Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- 6. Полипы желудка.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- 7. Семейный анамнез рака.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития опухоли.

Курган, 2018 г.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

- необъяснимое похудание и отсутствие аппетита;
- боль в области желудка;
- неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка;
- чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи;
- изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву;
- тошнота;
- рвота с кровью или без нее;
- увеличение размеров живота;
- нарастающая бледность кожи.

Если имеются указанные симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу!

Профилактика

Если Вы питаетесь нерегулярно и небрежно, Вам может угрожать гастрит, язва желудка и прочие заболевания, являющиеся группой риска.

Постарайтесь питаться правильно. Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные.



Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе. **500 граммов свежих овощей и фруктов (без учета картофеля) ежедневно - залог вашего здоровья.** Полюбите хлеб из зерна грубого помола: отрубной, зерновой, подовый или ржаной хлеб. В этих сортах содержится много полезной клетчатки. Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю. Заменить его можно курицей или рыбой. Как можно реже употребляйте мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу.

Ограничьте употребление алкогольных напитков. Если не курите, то и не начинайте. Если же курите, то постарайтесь бросить.

Обязательно проходите ежегодные медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию (углубленные медицинские осмотры, которые проходят один раз в три года).

Избежать заболеваний желудка позволит соблюдение правил здорового образа жизни!

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

- необъяснимое похудание и отсутствие аппетита;
- боль в области желудка;
- неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка;
- чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи;
- изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву;
- тошнота;
- рвота с кровью или без нее;
- увеличение размеров живота;
- нарастающая бледность кожи.

Если имеются указанные симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу!

Профилактика

Если Вы питаетесь нерегулярно и небрежно, Вам может угрожать гастрит, язва желудка и прочие заболевания, являющиеся группой риска.

Постарайтесь питаться правильно. Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные.



Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе. **500 граммов свежих овощей и фруктов (без учета картофеля) ежедневно - залог вашего здоровья.** Полюбите хлеб из зерна грубого помола: отрубной, зерновой, подовый или ржаной хлеб. В этих сортах содержится много полезной клетчатки. Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю. Заменить его можно курицей или рыбой. Как можно реже употребляйте мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу.

Ограничьте употребление алкогольных напитков. Если не курите, то и не начинайте. Если же курите, то постарайтесь бросить.

Обязательно проходите ежегодные медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию (углубленные медицинские осмотры, которые проходят один раз в три года).

Избежать заболеваний желудка позволит соблюдение правил здорового образа жизни!