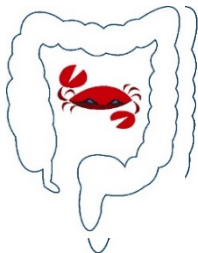


КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ПРЯМОЙ И ОБОДОЧНОЙ КИШКИ(КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК)

(памятка для населения)



Это заболевание опасно для всех возрастов. Развивается медленно. В большинстве случаев начинается с полипа. В течение многих лет (обычно 5-10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак. Полип представляет собой кусочек ткани, растущей в просвете кишки.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

1. Изменение характера стула (понос, запор, скудный кал в течение нескольких дней).
2. Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.
3. Спазмы или боли в животе.
4. Слабость и быстрая утомляемость.

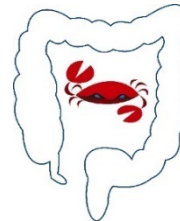
Чем раньше обнаружен колоректальный рак, тем больше шансов на успешное лечение.

Факторы риска:

1. **Семейный аденоматозный полипоз** – заболевание, характеризующееся возникновением множественных полипов в толстой и прямой кишках. Выявляется в возрасте от 5 до 40 лет. Рак развивается в одном или нескольких полипах, начиная с 20-летнего возраста, поражая человека к 40 годам, если не выполняется профилактическая операция.
2. **Наследуемый неполипозный рак толстой кишки** развивается тоже в относительно молодом возрасте. В этом случае также имеются полипы, но их не так много, а лишь несколько.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ПРЯМОЙ И ОБОДОЧНОЙ КИШКИ (КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК)

(памятка для населения)



Это заболевание опасно для всех возрастов. Развивается медленно. В большинстве случаев начинается с полипа. В течение многих лет (обычно 5-10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак. Полип представляет собой кусочек ткани, растущей в просвете кишки.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

5. Изменение характера стула (понос, запор, скудный кал в течение нескольких дней).
6. Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.
7. Спазмы или боли в животе.
8. Слабость и быстрая утомляемость.

Чем раньше обнаружен колоректальный рак, тем больше шансов на успешное лечение.

Факторы риска:

1. **Семейный аденоматозный полипоз** – заболевание, характеризующееся возникновением множественных полипов в толстой и прямой кишках. Выявляется в возрасте от 5 до 40 лет. Рак развивается в одном или нескольких полипах, начиная с 20-летнего возраста, поражая человека к 40 годам, если не выполняется профилактическая операция.
2. **Наследуемый неполипозный рак толстой кишки** развивается тоже в относительно молодом возрасте. В этом случае также имеются полипы, но их не так много, а лишь несколько.

3. **Хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит).** Это состояние, при котором толстая кишка воспалена в течение длительного периода времени, повышает риск развития рака этой локализации. Необходимо начинать скрининг в молодом возрасте и часто повторять обследование.
4. **Неправильное питание.** Употребление продуктов с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения. Малоподвижный образ жизни, избыточный вес повышают риск развития колоректального рака, особенно в том случае, когда окружность талии превышает объем бедер. Избыточный жир (особенно в области талии) оказывает наибольшее влияние на метаболизм (обменные процессы в организме) и способствует росту клеток в толстой и прямой кишке.
5. **Диабет.** У людей, больных сахарным диабетом, на 30-40% повышена вероятность возникновения рака толстой кишки и более высокой смертности от рака.
6. **Табакокурение и злоупотребление алкоголем.** Курильщики имеют на 30-40% большую вероятность умереть от колоректального рака по сравнению с некурящими людьми. Колоректальный рак связан со значительным потреблением алкогольных напитков.

Профилактика

Старайтесь придерживаться правильного здорового питания.

- *Ешьте больше фруктов, овощей в свежем виде. **500 г овощей и фруктов ежедневно (без учета картофеля) – залог здоровья.***
- *Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны) замените на хлеб: отрубной, зерновой, подовый, ржаной. В этих сортах содержится много полезной клетчатки, витаминов группы В, железа.*
- *Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием жира. Мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу употребляйте как можно реже – содержат «скрытый жир». Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше заменить курицей, индейкой, а лучше всего рыбой.*
- *Полезны молочные и кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5-2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана.*
- *Ограничьте употребление чистого сахара до 30 г в день. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки меда.*

Всех желающих приглашаем в Школу правильного питания в г. Кургане, БЕСПЛАТНО, 23-82-57.

3. **Хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит).** Это состояние, при котором толстая кишка воспалена в течение длительного периода времени, повышает риск развития рака этой локализации. Необходимо начинать скрининг в молодом возрасте и часто повторять обследование.
4. **Неправильное питание.** Употребление продуктов с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения. Малоподвижный образ жизни, избыточный вес повышают риск развития колоректального рака, особенно в том случае, когда окружность талии превышает объем бедер. Избыточный жир (особенно в области талии) оказывает наибольшее влияние на метаболизм (обменные процессы в организме) и способствует росту клеток в толстой и прямой кишке.
5. **Диабет.** У людей, больных сахарным диабетом, на 30-40% повышена вероятность возникновения рака толстой кишки и более высокой смертности от рака.
6. **Табакокурение и злоупотребление алкоголем.** Курильщики имеют на 30-40% большую вероятность умереть от колоректального рака по сравнению с некурящими людьми. Колоректальный рак связан со значительным потреблением алкогольных напитков.

Профилактика

Старайтесь придерживаться правильного здорового питания.

- *Ешьте больше фруктов, овощей в свежем виде. **500 г овощей и фруктов ежедневно (без учета картофеля) – залог здоровья.***
- *Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны) замените на хлеб: отрубной, зерновой, подовый, ржаной. В этих сортах содержится много полезной клетчатки, витаминов группы В, железа.*
- *Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием жира. Мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу употребляйте как можно реже – содержат «скрытый жир». Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше заменить курицей, индейкой, а лучше всего рыбой.*
- *Полезны молочные и кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5-2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана.*
- *Ограничьте употребление чистого сахара до 30 г в день. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки меда.*

Всех желающих приглашаем в Школу правильного питания в г. Кургане, БЕСПЛАТНО, 23-82-57.