Профилактика рака толстой кишки

Рак толстой кишки (колоректальный рак) – это онкологическое заболевание, которое протекает бессимптомно на ранних стадиях. ***Признаки*** проявляются уже на 3 и 4 стадиях – это боль в животе, нарушение пищеварения, выделение крови и слизи. Возможно повышение температуры, также отмечаются слабость, утомляемость, снижение аппетита и потеря веса.

Факторы риска:

-Генетическая предрасположенность;

-Неправильное питание, употребление жирной и соленой пищи, чрезмерное потребление красного мяса;

-Хронические воспалительные заболевания кишечника, полипы;

-Вредные привычки – курение и алкоголь;

-Ожирение и сахарный диабет;

-Малоподвижный образ жизни.

Среди основных симптомов колоректального рака выделяют:

- Наличие крови и слизи при дефекации;
- Склонность к запорам или чередование запоров и поносов;
- Общая слабость, утомляемость, бледность кожных покровов.

При наличии этих симптомов необходимо сразу же обратиться к терапевту, хирургу или онкологу.

Все необходимые ***исследования*** для раннего выявления колоректального рака можно пройти в рамках диспансеризации. Это бесплатно и не занимает много времени. Пройти диспансеризацию можно в поликлинике по месту жительства. *Для раннего выявления*, даже при отсутствии симптомов, рекомендуется:

- С 40 лет исследование кала на наличие скрытой крови - 1 раз в 2 года;
- С 65 лет исследование кала на наличие скрытой крови - 1 раз в год;
- С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - 1 раз в 10 лет (при отсутствии симптомов).

При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять 1 раз в 3 года (при отсутствии симптомов).

федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОНКОЛОГИИ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК (РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ) ЗАНИМАЕТ ОДНУ ИЗ ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЙ В СТРУКТУРЕ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ДРУГИХ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ.

СИМПТОМЫ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА:

- Наличие крови и слизи при дефекации;
- Склонность к запорам или чередование запоров и поносов;
- Общая слабость, утомляемость, бледность кожных покровов.

ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ !

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Хронические воспалительные заболевания толстой кишки;
- Злоупотребление алкоголем;
- Курение;
- Злоупотребление красным мясом;
- Сахарный диабет;
- Ожирение;
- Низкая физическая активность;
- Генетическая предрасположенность:
  - синдром Линча,
  - семейный аденоматоз (полипоз) толстой кишки,
  - рак толстой кишки у кровных родственников;
- Полипы толстой кишки.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА:

- С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - 1 раз в 2 года;
- С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - 1 раз в год;
- С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - 1 раз в 10 лет (при отсутствии указанных симптомов);
- При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять 1 раз в 3 года (при отсутствии указанных симптомов).

! ПОМНИТЕ: колоректальный рак на ранних стадиях в 90% случаев излечим.
Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические обследования.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № Л041-00110-77/00384310 от 22.12.2021

344037, Российская Федерация, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, 14-я линия, 63,
ФГБУ «НМИЦ онкологии» Минздрава России.
8 800 250 37 40 | www.rnioi.ru

Вот основные ***рекомендации*** главных врачей-онкологов страны, которые позволят вам уберечься от развития рака толстой кишки:

- периодически проходите обследование у врача и сдавайте анализ кала на скрытую кровь;
-не пренебрегайте диспансеризацией и профосмотрами;
- своевременно лечите полипы, колит и другие воспалительные заболевания кишечника;
- нормализуйте питание, уберите из рациона обилие мясных, жирных, жареных и копченых продуктов; ешьте больше овощей, фруктов и сложных углеводов, диетическое мясо;
- откажитесь от вредных привычек и не забывайте о физической активности.

Не стесняйтесь обращаться к специалистам: многие заболевания кишечника можно вылечить на ранней стадии и успешно контролировать. Медицинское лечение современными методами на ранних этапах дает хорошие результаты.

ПОМНИТЕ: колоректальный рак на ранних стадиях в 90 % случаев излечим. Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические обследования.

Берегите себя и будьте здоровы!

Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.