



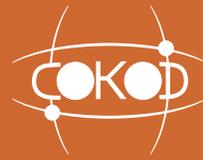
## ! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ! К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Любые нарушения функции кишечника, такие как запоры, диарея, появление крови в кале, должны быть сигналом для немедленного обращения к врачу.

## ПОМНИТЕ

Раннее выявление опухолей толстой кишки – это шанс на излечение!

Пройдите эндоскопическое обследование



САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Отделение медицинской профилактики  
тел. 8(846) 994-59-72

Кафедра онкологии тел. 8(846) 994-76-26  
443031, г. Самара, ул. Солнечная, 50  
тел. 8(846) 994-61-96 (единый call-центр)  
e-mail: info@samaraonko.ru

Подписывайтесь на наши аккаунты  
в социальных сетях  
и узнавайте полезную  
информацию первыми!  
vk.com/samaraonko  
ok.ru/group/51819900502169

Подробная информация  
о профилактике онкологических  
заболеваний  
www.samaraonko.ru



САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР



# тонкие секреты ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОПУХОЛЕЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ:



**Возраст** – большинство пациентов с опухолями толстой кишки старше 50 лет, при этом риск заболеть КРР удваивается с каждым прожитым десятилетием.



**Питание** – избыточное потребление жирной и высококалорийной пищи и недостаток в рационе растительной клетчатки приводят к нарушению моторики кишечника.



**Малоподвижный образ жизни** – низкая физическая активность способствует снижению моторики кишечника. Нарушение моторики (запоры), согласно большинству исследований, способствует образованию злокачественных опухолей.



**Хронические неспецифические воспалительные заболевания кишечника**, такие как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, дивертикулез кишечника, синдром раздраженной кишки, могут стать причиной для развития опухолей.



**Полипы толстой кишки**, которые развиваются на стенке кишки, и, в конечном итоге, увеличиваясь в размерах, могут стать злокачественными.



**Генетические факторы** – семейная предрасположенность, наличие родственников первой линии родства, страдавших раком толстой кишки, и ряд наследуемых заболеваний, таких как диффузный семейный полипоз.



**Индивидуальные факторы риска** – перенесенные в прошлом операции по поводу опухолей толстой кишки, молочной железы требуют регулярного наблюдения у онколога либо по месту жительства, либо в учреждении, где осуществлялось лечение.

**Опухоли толстой кишки (колоректальный рак)** – часто встречающееся заболевание у людей в возрасте 50 лет и старше, занимающие 2 место среди всех онкологических заболеваний. Под термином «колоректальный рак» (КРР) подразумевают злокачественные новообразования толстой кишки, включающие ободочную и прямую.

**Основные функции кишечника** – накопление и выведение из организма непереваренных веществ, а также всасывание воды, электролитов, водорастворимых витаминов, жирных кислот, углеводов.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ?

Наиболее общими симптомами являются **кровянистые выделения из прямой кишки и нарушение функции кишечника**, такие как частый жидкий стул или запор, вздутие живота, ощущение переполненности кишечника или их сочетание. Эти симптомы могут встречаться и при других заболеваниях, поэтому при наличии таких жалоб необходимо тщательное обследование у врача.

**Боль в животе и снижение веса** – это, как правило, поздние симптомы, свидетельствующие о прогрессировании заболевания.

**Анемия**, выявленная впервые, требует обязательного обследования всего желудочно-кишечного тракта.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Вы можете снизить риск развития рака толстого кишечника, если будете выполнять следующие рекомендации:

- Придерживаться диеты с высоким содержанием растительных волокон, грубой клетчатки: фруктов, овощей, хлеба грубого помола, отрубей.
- Ограничить употребления красного мяса, особенно жареного и копченого, отдавать предпочтение блюдам из рыбы и белого мяса птицы.
- Употреблять в пищу достаточное количество витаминов и микроэлементов, особенно А, С, селена.
- Ограничить прием алкоголя, в том числе пива.
- Заниматься физическими упражнениями (утренняя гимнастика, пешие прогулки, плавание в бассейне и т.д).
- Своевременно проводить лечение хронических воспалительных заболеваний кишечника.
- При выявлении полипов толстой кишки рекомендуется их удаление.

## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

**Рак толстой кишки можно предотвратить.**

Наиболее важный метод – профилактический осмотр. Рекомендуется ежегодно проходить пальцевое исследование прямой кишки и сдавать кал для анализа на скрытую кровь всем лицам в возрасте старше 40 лет.

При обнаружении в кале скрытой крови проводится уточняющее обследование: колоноскопия, ректороманоскопия, рентгеновское обследование.

## СПЕЦИАЛИСТЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК:

**ОНКОЛОГ, ХИРУРГ, РАДИОЛОГ, ХИМИОТЕРАПЕВТ**