



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:



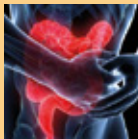
Возраст – большинство пациентов с опухолями толстой кишки старше 50 лет, при этом риск заболеть КРР удваивается с каждым прожитым десятилетием.



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