Длительное время рак кишечника может протекать малосимптомно и проявить себя лишь на поздних стадиях заболевания, поэтому важно обращать внимание на любые тревожные симптомы!

1. Изменение общего состояния организма: постоянная усталость, снижение работоспособности, потеря аппетита, резкая потеря веса.

2. Снижение уровня железа в крови (анемия). Прием препаратов железа без выяснения причины анемии является большой ошибкой.

3. Наличие в кале слизи, черный кал (мелена). Наличие крови в кале – наиболее частый симптом, на который не всегда обращают внимание, трактуя его как проявление геморроя.
При появлении крови в кале нужно обязательно обратиться к врачу.

4. Повторяющиеся ноющие боли в животе, колики. Ощущение тупой боли в крестце, заднем проходе.

5. Нерегулярность стула, «ленточный кал». Чувство переполненного кишечника до приема пищи. Чувство неполного опорожнения кишечника после похода в туалет. Стойкое вздутие живота.
Частые ложные позывы к дефекации.

Не отказывайтесь от мероприятий профилактического медицинского осмотра и диспансеризации. Чем раньше обнаружено заболевание и начато лечение, тем больше шансов на выздоровление!

Помогут в выявлении рака толстого кишечника на ранних стадиях:

- ✓ пальцевое исследование прямой кишки. Для этого необходимо посещение специального смотрового кабинета и мужчинам, и женщинам

1 раз в год

- ✓ исследование кала на скрытую кровь

1 раз в год

- ✓ эндоскопическое исследование кишечника (ректороманоскопия, колоноскопия).

Проводятся при наличии факторов риска

Для прохождения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации необходимо обратиться в свою поликлинику по месту жительства по предварительной записи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

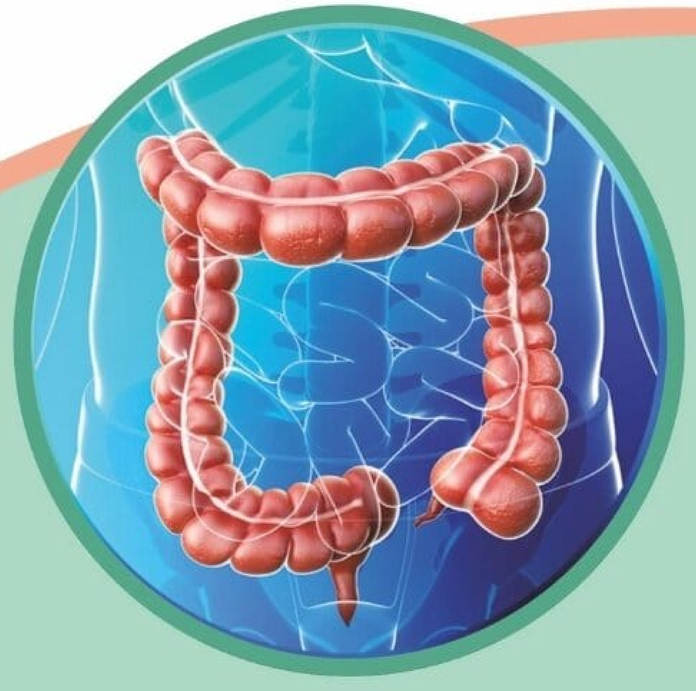
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗ МП

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Рак толстого кишечника – понятие, объединяющее злокачественные опухоли различных отделов толстой кишки.
У мужчин опухоль чаще локализуется в прямой кишке, у женщин – в ободочной.

Рак кишечника может возникнуть в любом возрасте, но чаще развивается после 40 лет, и риск возрастает с каждым годом.

ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст старше 40 лет;
- избыточный вес и ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- нерегулярное опорожнение кишечника, склонность к запорам;
- злоупотребление алкоголем, курение;
- употребление в пищу большого количества красного и переработанного мяса, колбас;
- сахарный диабет 2 типа;
- воспалительные заболевания кишечника (язвенный колит, болезнь Крона);
- полипы и доброкачественные опухоли кишечника;
- наличие у кровных родственников злокачественных заболеваний кишечника;
- перенесенные ранее операции по поводу рака толстой кишки или молочной железы.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО КИШЕЧНИКА

1. Нормализация массы тела. Индекс массы тела в норме составляет 18,5-25 кг/м^2.

ИМТ = масса тела (кг)/рост (м^2)

2. Ограничение в рационе красного мяса до 2 раз в неделю. Рекомендуется употребление рыбы, мяса птицы, обеспечение достаточного поступления витаминов, особенно А и С.

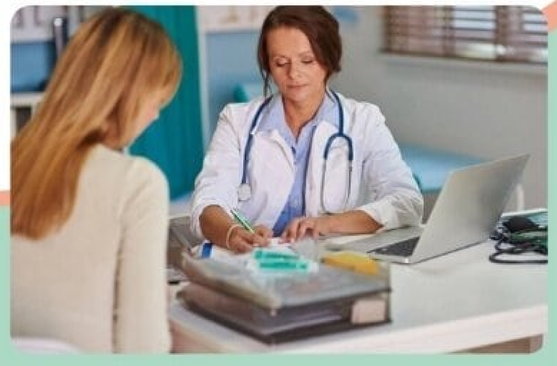
3. Отказ от потребления алкоголя, курения.

4. Регулярное посещение врача при наличии воспалительных заболеваний кишечника, а также ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

5. Своевременное лечение имеющихся заболеваний кишечника, удаление полипов и доброкачественных опухолей кишечника.

ПОМНИТЕ!

Выявление рака толстого кишечника на ранних стадиях и своевременное его лечение – залог сохранения Вашей жизни!



Необходимо следить за ежедневным опорожнением кишечника.
Запоры увеличивают время контакта токсичных веществ, содержащихся в кале, со слизистой оболочкой кишечника.

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАПОРОВ НЕОБХОДИМО:

- ежедневно употреблять достаточное количество жидкости (1,5-2 литра в день при отсутствии противопоказаний);
- вести активный образ жизни (проходить в день не менее 10000 шагов или уделять физической активности не менее 30 минут каждый день);
- принимать пищу небольшими порциями 4-6 раз в день (три основных приема пищи и полезные перекусы);
- ежедневно употреблять в пищу овощи, фрукты (400-600 грамм в день), злаки с высоким содержанием клетчатки (гречневая, овсяная, перловая крупы, нешлифованный рис, полба). Клетчатка увеличивает массу кала, стимулирует двигательную активность кишечника.