

ОГБУЗ «Детская клиническая больница»  
Санитарно-просветительная работа

7 - 13 ноября - Неделя профилактики рака толстой кишки



Рак толстой кишки (или колоректальный рак) занимает четвертое место среди всех злокачественных опухолей. Регулярное обследование помогает избежать до одной трети смертей от данного заболевания, а при обнаружении рака на ранней стадии пятилетняя выживаемость может быть почти 100%.

Опасность рака кишечника кроется в отсутствии значимых симптомов на ранних стадиях заболевания.

Заболевание начинается с появления небольшого очага, который можно выявить только при колоноскопии.

**Человек способен самостоятельно:**

- увидеть кровь или слизь в стуле, появление или изменение формы кала (лентовидный, овечий);
- почувствовать необъяснимые изменения со стороны кишечника с длительной диареей или запорами;
- ощутить состояние неполного опорожнения кишечника;
- заметить снижение аппетита и массы тела, появление бледности, общей слабости из-за развития анемии.

**Эти симптомы являются «сигналами опасности» и поводом для обращения к врачу.**

Задолго до появления первых клинических проявлений заболевания в каловых массах можно обнаружить кровь или ее составляющие. Даже небольшое по размеру образование в толстой кишке может выделять кровь в небольшом количестве, которую сам человек не может обнаружить в стуле.

**Факторы риска**

- Возраст — большинство случаев рака обнаруживается у лиц старше 40 лет.
- Особенности питания — пережаренное мясо и жиры, маринады и копчености, продукты с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием животных жиров.
- Ожирение и избыточный вес.
- Наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта: хронический спастический колит, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, полипы и полипоз толстой кишки.
- Сидячий образ жизни.
- Высокое потребление алкоголя и курение.
- Наследственность — наличие двух и более случаев колоректального рака среди кровных родственников.

Как самостоятельно контролировать состояние своего кишечника:

Всем людям старше 40 лет рекомендовано ежегодно сдавать кал на скрытую кровь. Образцы тестируют на наличие скрытой крови в кале, то есть определяют невидимую глазом, но присутствующую в кале кровь. Выявление скрытой крови в кале указывает на необходимость консультации у колопроктолога и дальнейшего обследования — колоноскопии.

### **Профилактика**

- Замените жирное мясо и мясные продукты (мясная нарезка, колбасные изделия, мясные субпродукты и полуфабрикаты, консервы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
- Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой — цветную капусту и брокколи, свеклу, морковь, кабачки, яблоки и груши, отруби или хлеб с отрубями.
- Ежедневно занимайтесь умеренной физической нагрузкой (достоверно доказано, что физическая активность снижает риск развития рака толстой кишки на 60%).
- Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.
- Своевременно проходите обследование и диспансеризацию.

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**

Ответственная по СПР  
Е.С. Гранчакова