

Рак толстого кишечника

Распространенность

- Ежегодно на земном шаре раком кишечника заболевает 950 тысяч человек и 500 тысяч погибает
- Чаще заболевают люди старше 60 лет
- Показатель заболеваемости населения в России составляет 16.2 на 100 тысяч – это II место среди опухолей желудочно-кишечного тракта
- **Рак толстого кишечника - одна из наиболее часто встречаемых злокачественных опухолей, приводящих к летальному исходу!**
- **При выявлении болезни на ранних стадиях возможно полное излечение!**

Какие факторы могут привести к развитию опухоли толстого кишечника?

- Возраст старше 50 лет;
- Мужской пол чаще при раке прямой кишки; женщины – при раке ободочной кишки;
- Наследственная предрасположенность - семейный полипоз толстой кишки, рак ободочной или прямой кишки у близких кровных родственников;
- Лица, перенесшие ранее операции по поводу рака толстой кишки и молочной железы;
- Некоторые хронические воспалительные заболевания кишечника – язвенный колит, болезнь Крона, полипоз кишечника, дивертикулы, колиты.

К развитию опухоли могут привести и факторы, зависящие от вашего образа жизни:

- Нерациональное питание - преобладание в пище высококалорийных продуктов, жиров и животных белков при одновременном дефиците растительной клетчатки (много мяса и мало овощей, зелени и фруктов), при избыточном употреблении животных белков бактериальная флора кишечника производит канцерогенные вещества;
- Гиповитаминоз, дисбактериоз кишечника;
- Вредные привычки - курение, употребление алкоголя (особенно пива);
- Малоподвижный образ жизни;

- Избыточный вес и ожирение;
- Хронические стрессы;
- Частые запоры;

«Сигналы тревоги»:

- снижение или отсутствие аппетита, общая слабость
- потеря веса
- анемия (снижение содержания гемоглобина в эритроцитах)
- тупые ноющие боли и тяжесть в животе
- изменение окраски каловых масс (малиновая или черная)
- сероватый оттенок кожных покровов
- запоры свыше 3 дней
- нарушение кишечной проходимости
- чувство неполного опорожнения кишечника при дефекации
- ложные позывы к дефекации, метеоризм (вздутие живота)
- выделение яркой крови и слизи из прямой кишки

При наличии нескольких подобных симптомов необходимо обратиться к участковому врачу по месту медицинского обслуживания!

Для раннего выявления заболевания Вам назначат -

- ректороманоскопия через каждые 3 года – после 40 лет;
- пальцевое исследование прямой кишки, общий анализ крови;
- исследование кала на скрытую кровь (с соблюдением диеты перед исследованием);
- при наличии показаний - колоноскопия;

Что делать для предупреждения рака толстой кишки?

1. Следите за ежедневным опорожнением кишечника. Для этого необходимо:

- ежедневно употреблять достаточное количество жидкости - от 1,5 до 2,0 литров
- регулярно заниматься физкультурой 30-40 минут в день;
- принимать пищу 4-5 раз в сутки небольшими порциями;
- ежедневно употреблять овощи и фрукты, хлебные злаки с высоким содержанием клетчатки, так как они стимулируют перистальтику кишечника.

2. Ограничьте в рационе животные жиры и белки, употребляйте не менее 400 грамм овощей и фруктов в день.

3. Не допускайте избыточной массы тела.

4. Откажитесь от вредных привычек (употребление алкоголя, особенно пива и курение).

5. Своевременно лечите хронические воспалительные заболевания и полипы толстого кишечника.

6. Регулярно и своевременно обследуйтесь и соблюдайте все рекомендации врача.

7. Измените жизнь, если она перестала вас удовлетворять, потому что ощущение счастья - неременное условие долгой и здоровой жизни.



Помните, ваше здоровье во многом зависит от вас!

Болезнь самостоятельно не проходит. Поэтому, чем раньше начато лечение заболевания, тем больше шансов на полное выздоровление.

Мнимая стеснительность и страх перед обследованием приводят к постановке диагноза на поздних стадиях, когда болезнь вылечить уже невозможно.

**Пожалуйста, обратите внимание на данную анкету и оцените уровень
Вашего риска развития рака кишечника**

№	Показатель	баллы
1.	Возраст старше 50 лет	3
2.	Наличие рака толстой и прямой кишки у кровных	3

	родственников	
3.	Полипы кишечника в анамнезе	2
4.	Неустойчивый стул, ложные позывы к дефекации, чувство неполного опорожнения кишечника при дефекации, хронические запоры	5
5.	Кровь в кале, положительная реакция на скрытую кровь	5
6.	Вздутие живота, схваткообразные боли в животе, анемия	3
	Итог:	Сумма

- От 0 до 5 баллов — Низкий риск
- От 6 до 9 баллов — Умеренный риск - Вам необходимо обратиться к участковому терапевту по месту медицинского обслуживания.
- Более 9 баллов — Высокий риск - Срочно обратитесь к участковому терапевту по месту медицинского обслуживания с целью дальнейшего обследования в онкологическом диспансере!