Методы профилактики рака толстой кишки

Рациональное питание:

- Ешьте больше овощей и фруктов
- Ограничьте красное и переработанное мясо (колбасы, сосиски, бекон и др.).

Регулярная физическая активность:

- Не менее 30 минут ежедневно

Отказ от курения и алкоголя

Контроль веса

Важно!

Следуя указанным рекомендациям, Вы снизите риск рака толстой кишки и значительно улучшите своё здоровье и самочувствие.

Определите свой риск развития рака толстой кишки

Возраст > 40 лет	→	Пройти диспансеризацию
Семейный анамнез (наличие рака/ полипов у близких родственников	→	Пройти диспансеризацию
Синдром Линча/ семейный аденоматозный полипоз / воспалительные заболевания кишечника	→	Сделать колоноскопию

Обследование для предотвращения развития рака толстой кишки

Проверить кишечник можно во время диспансеризации. Процедура включает два этапа: сначала сдается простой и безболезненный анализ кала на скрытую кровь (раз в два года для людей 40-64 лет и ежегодно в 65-75 лет). Если результат положительный, для уточнения диагноза назначается колоноскопия.

Так здорово!
Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

Официальный канал Минздрава России

www.aocmp.ru

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». 3. С-26-2663.

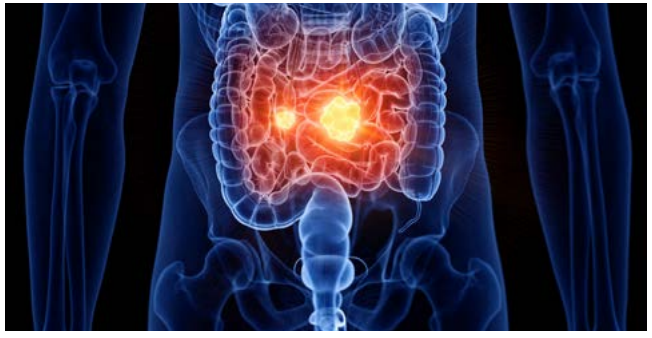
Служба здоровья

Разработчики:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Рак толстой кишки: предупредить проще, чем обнаружить!

Что такое рак толстой кишки?

Рак толстой кишки — это злокачественная опухоль, развивающаяся в ободочной или прямой кишке.



Факторы риска рака толстой кишки

40+ Возраст > 40 лет

Семейный анамнез (наличие рака/полипов у близких родственников)

Воспалительные заболевания кишечника: болезнь Крона и язвенный колит

Неправильное питание: диета с обилием красного мяса, низким содержанием овощей и фруктов

Ожирение и малоподвижный образ жизни

Курение и злоупотребление алкоголем

Некоторые наследственные синдромы (синдром Линча и семейный аденоматозный полипоз)

Симптомы рака толстой кишки

Изменения в работе кишечника, длящиеся более трёх недель (запоры, диарея, изменение формы стула).

Наличие крови в стуле (алая или тёмная).

Боль или дискомфорт в животе.

Ощущение неполного опорожнения кишечника после похода в туалет.

Необъяснимая потеря веса без изменения образа жизни.

Постоянная общая слабость и быстрая утомляемость.

Постоянное чувство тошноты или рвоты.

При появлении любого из этих симптомов важно не откладывать визит к врачу. Они не всегда означают рак, но требуют внимательного обследования. Ранняя диагностика повышает шансы на успешное лечение.

Поэтому важно своевременно проходить ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

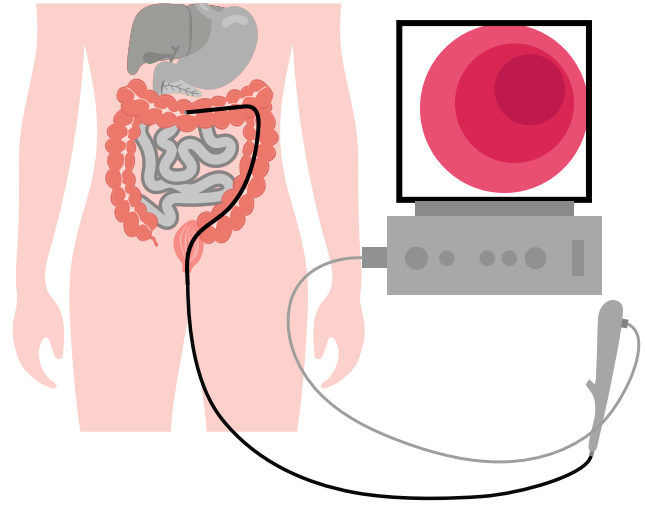
Рак толстой кишки в цифрах

Ежегодно в мире диагностируется около **1,9 млн** случаев рака толстой кишки, что делает его **второй по распространенности** причиной смерти от онкологических заболеваний в мире.

В России эта болезнь занимает **третье место** по частоте выявления.

Средний возраст диагностики составляет **66–68 лет**, при этом **половина всех случаев** рака толстой кишки **выявляется на поздних стадиях (III–IV).**

Каждый **20-й россиянин** рискует столкнуться с этим заболеванием в течение жизни.

Рак толстой кишки можно предотвратить

Рак толстой кишки часто развивается из полипов, которые можно безопасно удалить во время колоноскопии.